КУДА ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ, СТР. 48

МАРТ
2010

Men's Health

УКРАИНА

СОГНАТЬ ЗА 60 МИНУТ
ПРИДИ В ФОРМУ ПО-БЫСТРОМУ

СЕКС
И МОЧАЛКА-КОМАНДИР
ДЕЛАЙ ЧТО ГОВОРЯТ

СВЕЖИЕ МОЗГИ
КАК ПРОКАЧАТЬ ГОЛОВУ

ИТАЛИЯ И ТАЛИЯ
ОБЕД БЕЗ ПИЦЦЫ И ПАСТЫ

ТОТ, КТО НЕ СЛОМАЛСЯ
ИСТОРИЯ СИЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА

УТРЕННИЙ БОДРЯК
8 СПОСОБОВ ПРОСНУТЬСЯ

MensHealth.com.ua
РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА 13 ГРИВЕН
10003
4 606895 000406

Epidem.ru Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ | 03.2010

66
Как не стать полу-умным

Держись за начальника 54

НА ОБЛОЖКЕ

48 КУДА ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ

100 СОГНАТЬ ЗА 60 МИНУТ
Приди в форму по-быстрому

СЕКС

80 И МОЧАЛКА-КОМАНДИР
Делай что говорят

66 СВЕЖИЕ МОЗГИ
Как прокачать голову

72 ИТАЛИЯ И ТАЛИЯ
Обед без пиццы и пасты

86 ТОТ, КТО НЕ СЛОМАЛСЯ
История сильного человека

52 УТРЕННИЙ БОДРЯК
8 способов проснуться

50
С кофе весело бежать

Epidem.ru Journal-plaza.net

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ: ТАРАС МАЛЯРЕВИЧ, МОДЕЛИ: АЛЕКСАНДР МАЩУК, НАТАЛИЯ СТЫЩЕНКО

www.MensHealth.com.ua MH

СОДЕРЖАНИЕ | 03.2010

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ
42 ЛОМАТЬ — НЕ СТРОИТЬ
7 причин танцевать брейк-данс

РАЦИОН
46 КЛУБНИ И ЖИЗНЬ
Картофельная запеканка в двух исполнениях

ЗНАНИЕ
50 КОКТЕЙЛЬ МОЛОТЫЙ
8 доводов в пользу кофе

КАРЬЕРА
54 ПОДВИНЬСЯ, НАЧАЛЬНИК!
6 шагов вверх по карьерной лестнице

ЖИЗНЬ
56 ДА ПОШЕЛ ТЫ, НАЧАЛЬНИК!
20 причин не идти вверх по карьерной леснице

ФОРМА
60 СКОВАННЫЕ ОДНИМ ЖИМОМ
Альтернатива тренажерам

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ЗДОРОВЬЕ
104 ФИТНЕС ПРОТИВ...
Бессонницы

САМООБОРОНА
106 ДРУЖНО В НОГУ!
Щечкой по берцовой

НОУ-ХАУ
108 ВЫСОКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ
Тренировка баскетболиста

109 F.A.Q.

52 Кому с утра жить хорошо

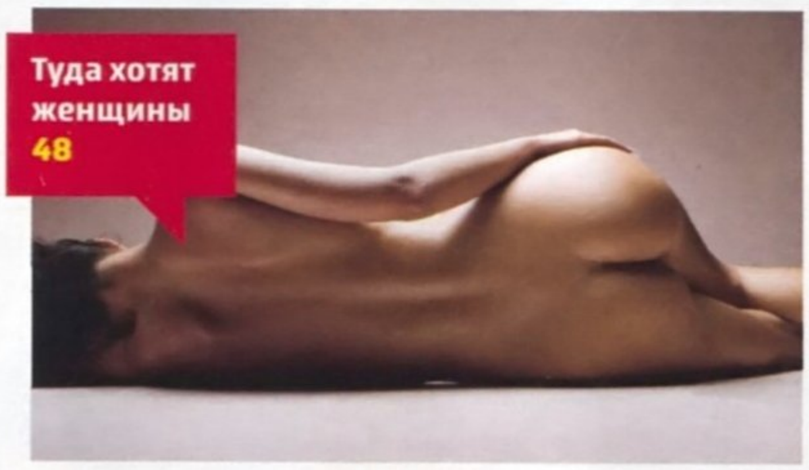
GUIDE TO STYLE

110 ЦВЕТНОЕ БОЛЬШИНСТВО

ИНВЕСТИЦИЯ
112 ЧЕРНЫМ ПО БЕЛОМУ

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
114 РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ
Украшаем фасад

ДЕЛО ВКУСА
116 ДЕВЧАЧЬИ НЕЖНОСТИ
8 ароматов для нее на твой выбор



Туда хотят женщины 48

Зона цуккини 78

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

10 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
12 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
14 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
18, 20, 22 БЮЛЛЕТЕНЬ
24 ЭЛЕМЕНТАРНО
38, 64, 98 ИМПУЛЬС
40 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
120 MH PROMOTION
121 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
122 ОПЫТЫ НА ЛЮДЯХ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Men's Health

Дмитрий Прибытько
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор Ярослав Руденко
Зам. главного редактора Дмитрий Куц
Дизайнер Руслан Головачко
Редактор рубрики "Стиль"
Юрий Бойчук

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Кирилл Вишнепольский, Владислав Рябинин, Алексей Цыганов, Арсений Виноградов, Иван Глушков, Антон Иванов, Евгений Коган, Наталья Тимонькина, Евгений Пашанов, д.м.н., Дмитрий Смирнов, Наталья Ерофеева, Алексей Яковлев, Роман Воропаев, Татьяна Боголюбова, Анна Акимова Александр Баранов, Константин Галат, Лео Гудвин, Григорий Колядин, Антон Комлев, Александра Копылева, Сергей Костик, Артем Кузнецов, Софья Мироедова, Александр Пигарев, Ирина Приходько, Светлана Сердюк, Валентин Ткач, Андрей Трошков, Тимур Шабаев, Анна Шигорцова, Татьяна Шкондина, Михаил Вырцев, Андрей Сарымсаков, Елена Кудрявцева, Игорь Николаенко, Андрей Посонский, Анна Сороколет

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

ООО "Издательские Инициативы"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Коммерческий директор
Лилиана Флюндра
Руководитель отдела рекламы
Иванна Лесик
Руководитель отдела маркетинга
Лида Турковская
Координатор отдела рекламы
Татьяна Клименко
Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Менеджеры по распространению
Валерий Дорошенко, Андрей Рудой, Алексей Лысенко
Менеджер по печати
Наталия Хоморецкая
Координатор печати
Наталья Скрипник
Дизайнер по рекламе
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко, Александра Догадайло, Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Элс Лузберг,
Коос Хаус,
Дерк Сауэр,
Татьяна Шишкова

RODALE INTERNATIONAL
Vice President, Director of Rodale International Michelle Meyercord
Vice President, Editorial Director of Rodale International Steve Madden

EDITORIAL
Editorial Director of Men's Health John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Prevention, Best Life & Rodale International Digital Veronika Ruff
Editorial Brand Director of Rodale International Digital Kristen Dollard
Assistant Editor of Rodale International Digital Nicole Kwan
Editorial Assistant, Research Rebecca Shillenn

BUSINESS
Executive Director, Finance Robert Novick
Business Development Director Kevin LaBonge
Associate Marketing Director Lucio Grimaldi
International Business Manager Seana Williams
International Marketing Manager Linda Stevens
Business Development and Marketing Associate Adrienne Wender
Financial Assistant Habiba Sanda

PRODUCTION
Senior Production Manager Darleen Malkames
Contracts Analyst Jessica Campbell
Production Assistant Meghan Loftus

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Bruce Ritchie
BRAZIL Airton Seligman
CHINA Mitchel Lin
CROATIA Kresimir Sego
FRANCE Remy Attuyt
GERMANY Wolfgang Melcher
GREECE Vasilis Vardakas
INDIA Aroon Purie
INDONESIA Nino Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Eric Chan
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Agu Paiso
POLAND Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lima
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Razvan Spiridon
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Raymond Goh
SLOVENIA Matevz Korosec
SOUTH AFRICA Ridwaan Bawa
SPAIN Alberto Saborido
THAILAND Nitra Kitayakara
TURKEY Eren Erentay
UNITED KINGDOM Morgan Rees
USA David Zinchenko

LATIN AMERICA André Félix-Diaz Rojo
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

Sanoma Magazines UKRAINE

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров. Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором 05.02.2010 г.
Допечатная подготовка: "Юнивест ПреПресс": Киев, ул. Дмитриевская, 44б
Печать: ООО "Колор Консалтинг": Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

РЕКЛАМА: 2, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 35, 37, 39, 45, 63, 65, 69, 71, 74, 75, 77, 79, 91, 93, 118, 119, 123, 124

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДАРИМ ПОДАРКИ

Ты уже придумал, что подарить любимым женщинам на 8 Марта? Нет? Ладно, это и не важно. Ты лучше о себе подумай, о том, какой подарок хотел бы получить сам? Бонус к зарплате, билетик на Бали, встречу с прекрасной незнакомкой или пресловутые шесть кубиков на животе. Уверен, что от размышлений на эту тему будет гораздо больше толку. И если разберешься с собой, задашь правильные вопросы и найдешь на них верные ответы (МН поможет), то и сам подарки получишь, и любимым женщинам счастье будет.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У МЕНЯ СОВСЕМ ВСЕ ПЛОХО?

Не ной
Попав в паршивую ситуацию, любой человек волен выбирать, что делать. Можешь лезть в петлю, дело твое. А можешь жить дальше и все изменить к лучшему.

СТР. 86

Гуляй при луне
Отсутствие денег не приговор. На самом деле прогулки при луне могут приносить не меньше удовольствия, чем пара "Лонг-Айлендов" в баре.

СТР. 32

Будь счастлив
Курсы валют, ВВП, внешние долги государства, уровень развития промышленности и прочие экономические показатели не делают людей более счастливыми.

СТР. 56

КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ БОЛЕЕ ПОЛНОЙ И ИНТЕРЕСНОЙ?

Танцуй
Танец способствует укреплению скелета и мышц, делает людей более уверенными в себе. А еще во время танца работают почти все отделы мозга.

СТР. 42

Взбодрись
Потрать первые 10–15 минут на плавное вхождение в рабочий день: пройдись по офису, поздоровайся с коллегами, выпей чаю. А уже потом иди к станку.

СТР. 52

Будь готов
Если она хочет попробовать что-нибудь новенькое, она попробует. С тобой или без тебя. Поэтому будь готов к экспериментам. И лучше подготовиться заранее.

СТР. 80

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ И ДАЛЬШЕ БЫЛО ХОРОШО?

Смени пластинку
Попробуйте найти новые общие увлечения: танцы, йога, альпинизм, дайвинг. Смена образа жизни днем непременно скажется на ваших отношениях ночью.

СТР. 26

Спи крепче
Замени снотворное на физические упражнения. Кардиотренировки умеренной интенсивности снижают тревожность и увеличивают продолжительность сна на 37%.

СТР. 104

Работай с головой
Заставляй свой мозг иметь дело с чем-то непривычным, и ты избавишься от стереотипного мышления и научишься находить нестандартные решения.

СТР. 66

Epidem.ru Journal-plaza.net

10 ЦИФР VS 3 БУКВЫ

Читаю МН вот уже два года (отдельное спасибо моему другу Денису, который подсадил меня на этот наркотик), за это время я бросил курить, свел к минимуму употребление алкоголя, накупил целую кучу спортивного инвентаря и начал заниматься одновременно по двум вашим программам ("Боксерский кружок" и "Фитнес против холестерина…"). И вот накануне нового года я задумался, а что бы еще изменить в своей жизни, и решил… перестать ругаться! (В связи с нервной работой начал замечать изобилие матерных слов в своем лексиконе.) Так вот, новый год идет, а я все еще держусь, а если припечет, делаю глубокий вдох, считаю до 10 — и желание выражаться проходит!

АЛЕКСЕЙ

МН: Выдыхай, Алексей! Мы оценили твой благородный порыв, а чтобы поднять настроение утром перед нервной работой, используй наш подарок — гель для душа, гель для и бальзам после бритья от Vichy Homme. Глядишь, и материться меньше тянуть будет.

ЗОМБИ НЕ ПРОЙДУТ

Men's Health и здоровая читающая публика! У меня крик души! Очень часто обращаю внимание на людей, которые нас окружают ежедневно. А вокруг разговоры и вытянутые лица. И вот тут-то начинаешь понимать результаты запугивания людей посредством СМИ. Человек пребывает в неком трансовом состоянии, иногда попросту теряя самоконтроль. Некоторым начинают мерещиться гражданская война, разделение страны, повальное заражение населения H1N1 и компанией подобных вирусов. Да мало ли что может померещиться человеку, который каждый день читает газеты, смотрит новости, роется в Интернете. А время-то капает, наше бесценное время. Время, которое мы бы проводили с семьей, друзьями, в спортзале, да и мало ли где еще, а не стоя в бесконечной очереди в аптеке за марлевыми повязками или покупая макароны, сахар и консервы впрок. Мужики, поймите и дайте понять своим любимым и близким: это массовое зомбирование. Нас постоянно держат в страхе, а если человек напуган, им проще манипулировать. В итоге он торопится в магазин и покупает вещь, которая на самом деле ему не нужна, пьет лекарства от болезни, которой у него нет, или идет с партийной ленточкой на Майдан и кричит за чью-то идеологию, в которой он толком не разбирается. Откройте глаза, господа! Главное не то, что внушают нам телевизор и газеты, главное — это внутренний настрой, умение воспринимать и отфильтровывать весь тот мусор, который терабайтами выливается на нас каждый день. Не ведитесь на всякую чепуху, которой еще много будет и в этом году, и в следующем, и всегда. На все здоровья не хватит. И денег. Просто будьте мужиками во всем. Это сложно, но если стараться — получится!!!

ИЛЬЯ БОГАТИКОВ

ПМС ПО-МУЖСКИ

Обращаясь все к тем же исследованиям, которые так любит автор статьи "Конец романа" (январь 2010), хочу напомнить о мужском ПМС! Вот несколько проявлений этого "чуда":
- мужчина всегда устает, какое бы время суток ни было;
- он с апатией относится к твоим рассказам о работе, семейных проблемах, деньгах, о победах детей;
- постоянно хочет спать и может уснуть сразу же после того, как приходит с работы;
- перепады в сексуальных желаниях: он или постоянно хочет секса или даже не думает о нем...

Так у кого тут "по кругу", кому тут надо бегать по утрам?
И вообще, наше общество деградирует только потому, что люди разучились уважать и ценить себя же.
С уважением,

ТАТЬЯНА

МН: Бег по утрам еще никому не повредил, это точно.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ДМИТРИЙ КУЦ

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ПОСЛЕ СЕКСА У МЕНЯ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ПРАВОЕ ЯИЧКО И ИНОГДА БОЛИТ. ЧТО ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ?

ВРАЧ-УРОЛОГ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ, К. М. Н. СЕРГЕЙ ФУКС:
В данной ситуации тебе необходимо пойти к урологу на очную консультацию. Здесь можно думать о варикоцеле, то есть о варикозном расширении вен семенного канатика, также нельзя исключить кисту придатка яичка или его хроническое воспаление. Дополнительно необходимо проверить состояние предстательной железы, так как при ее воспалении часто наблюдаются боли в яичках.

Мне 21. Последнее время немеют кисти рук. Почему и что делать?

РОМАН КИМ

ВРАЧ-ТЕРАПЕВТ АННА ЖИЛЕНКО:
Маловероятно, что онемение рук в таком возрасте связано с какими-либо серьезными сосудистыми проблемами. Нарушение чувствительности может быть вызвано патологией шейного отдела позвоночника. В этом случае оно возникает после длительного пребывания в неудобной позе либо обусловлено движением. Также такие явления иногда возникают вследствие проявления вегетативных реакций организма и сопровождают чувство тревоги или страха, но не ведут к каким бы то ни было опасным последствиям.

Каков принцип действия шампуней-кондиционеров "2-в-1". Как средство понимает, что сначала надо помыть, а потом напитать?

Н.Е.

ОТВЕЧАЮТ ПАРИКМАХЕРЫ-СТИЛИСТЫ САЛОНА КРАСОТЫ "САНДЛЕР" НАТАЛЬЯ СЕДЫХ И ОЛЬГА ГОЛУБАЯ:
Для начала необходимо уточнить, что среди профессиональных средств "2-в-1" не бывает. Принцип воздействия шампуня основан на том, что нормальная среда обитания волос и кожи — слабокислая, а моющее средство содержит щелочь, раскрывающую верхний чешуйчатый слой волоса и растворяющую жиры. Применяемые после него кондиционеры, бальзамы, ополаскиватели, маски в результате окисления сводят на нет щелочное действие, разглаживают волосы и облегчают расчесывание. Думаем, из школьного курса химии ты еще помнишь, что щелочь и кислота нейтрализуют друг друга, а следовательно, средства "2-в-1", содержащие одновременно оба компонента, являются нейтральными. Само собой, они не могут "понять", когда мыть, когда питать, а делают все одновременно, давая тем самым быстрый, поверхностный и, к слову сказать, весьма недолговременный эффект очищения. Для более тщательного ухода рекомендуем использовать раздельные средства, подходящие твоей структуре волос.

Можно ли бухать прямо с утра? К примеру, за завтраком выпить стаканчик-другой вина. Не нажираться!

ИВАН, МОСКВА

ЗАВ. НАРКОЛОГИЧЕСКИМ ОТДЕЛЕНИЕМ МЕДСАНЧАСТИ №53 БОРИС ПРОЗОРОВ:
На этот риторический вопрос каждый отвечает для себя сам, Иван! С точки зрения

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

физиологии бокал красного вина за плотным завтраком может быть даже полезен для регуляции пищеварительных процессов, но эйфория, которую напиток вызовет в столь раннее время суток, может нанести несомненный вред в решении важных вопросов текущего дня. Даже если скрутило похмелье, лучше обратиться к тещиному рассолу. А вот в преддверии бурного вечернего застолья небольшая доза алкоголя подготовит печень к экстремальной нагрузке, но употребить его лучше за обедом, чем рассветным утром.

Бывает, что во время секса от нехватки смазки у девушки позволяешь себе плюнуть на ладошку, смазать — и в путь. Безопасно ли это?

АЛЕКСАНДР

СЕКСОПАТОЛОГ, К. М. Н., ЮРИЙ ПРОКОПЕНКО:

Конечно, когда душа горит, еще и не то себе позволяешь. Но слюна — это последний вариант. И вообще, проблема начинается несколько раньше. Выделение смазки у девушки во многом зависит от психологических моментов — возбуждения, комфортности происходящего. Исчезла смазка — девушке некомфортно. И тут она видит, как ты от души плюешь в ладошку и...

Второе. Во рту здорового человека живут около 120 видов микробов, а во влагалище всего один — молочнокислая бактерия. Может быть воспаление влагалища. Вам это надо?

Третье. Слюна — это водичка. Она не способствует скольжению, хотя поначалу имитирует улучшение ситуации за счет избытка влаги. Так что в идеале — нормальная смазка из секс-шопа, но также подойдут вазелин, любой нейтральный крем для лица, рук, губ и т.д. Но учти, что латекс не терпит вазелина и жиров.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

КАК ЗАСТАВИТЬ ЕЕ УДЕЛЯТЬ СЕБЕ И СВОЕМУ ГАРДЕРОБУ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ? ВСЕ МОИ ПОТУГИ НАТЫКАЮТСЯ НА УПРЯМСТВО. ЕВГЕНИЙ ИВАНОВ

Если "потуги" — это недовольные взгляды, бурчание и сыпанье претензиями, то неудивительно. Никто (и, надеюсь, ничто) не мешает тебе, Женя, одевать девушку по собственному вкусу путем дарения нарядов, услаждающих твой взор. Причем не надо (нет, желательно, конечно, но не обязательно) упаковывать ее с ног до головы. Достаточно презентовать подходящую вещь, а потом активно восхищаться, как ей идет такой цвет рюшей и форма пуговиц. Проще говоря, задать вектор и поощрять усилия в нужном направлении.

Вообще, как показывает практика, самый простой способ воздействия на женщин — через секс. Чем нагляднее ты будешь демонстрировать, как нереально тебя заводит и будоражит ее новый вид, тем больше шансов, что застиранных ретротреников ты на ней больше не увидишь. Любое женское упрямство пасует перед мужским вожделеющим взглядом.

Почему все (ну или почти все) особи женского пола считают, что нам, мужикам, нужно от них только одно?!

VADIM

Потому что для всех (ну или почти для всех особей мужского пола) секс является любимейшим из хобби. И, если я ничего не путаю, в этом деле обычно замешана женщина.

Тебе известны занятия поинтереснее? Тогда можешь попытаться вести себя с дамами подчеркнуто платонически: смотреть не в декольте, а в глаза, говорить о хоббитах и Симпсонах, приглашать не в гости, а на выставку кошек. Хотя... кому я вру? Они — то есть мы — первыми потянемся к твоей ширинке. Не придумало еще человечество лучшего способа склонить девушку к близости, чем прикинуться импотентом, — она не упустит возможности проверить, а так ли все безнадежно. Вот видишь, и я туда же! И это еще одно доказательство: твоя затея обречена на провал. Девушка скорее поверит, что от минета можно забеременеть, чем в то, что тебе совершенно не хочется заняться с ней этим.

КАК ВЫЗВАТЬ У ДЕВУШКИ ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ?

РУСТАМ

Попробуй заставить ее ревновать. Например, можно вслух повосхищаться упругой попкой твоей тренерши или эротичными бицепсами девицы, с которой вы якобы регулярно сталкиваетесь у штанги. Либо начать задерживаться на тренировке дольше обычного, объясняя это тем, что девочки из группы стрип-данса попросили тебя помочь им намазаться маслом. Если любимая и тут не проявит активности, увы, видимо, ей не интересен не только спорт, но и ты сам.

Как может девушка говорить, что любит тебя, и плакать от счастья, а через несколько дней уходить к другому (более обеспеченному, взрослому и толстому)?

ANOTHER30

Может запросто. Если рыдать от счастья ей приспичивает время от времени, а вкусно кушать, спать на мягком и кутаться в соболя хочется ежедневно.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗЛОДЕИ В ВАННОЙ

Головка душа – такое же вожделенное место для бактерий, как для нас какое-нибудь Монако, говорят в Университетском колледже Лондона. Тепло, комфортно и рядом с водой. К тому же под струей горячей воды ты дышишь глубже, чем обычно, вдыхая паразитов вместе с комфортным для них влажным воздухом. Решение проблемы – купить полностью металлическую головку душа, на ней микробы размножаются куда менее охотно.

МОЗГОВАЯ БОМБА

Говоря "у меня от работы голова взорвется", ты нисколько не преувеличиваешь. Японские ученые установили, что **напряженная стрессовая работа у мужчин в 2,5 раза повышает риск заработать инсульт.** Борись с этим явлением по-японски – гуляй на природе и созерцай.

11%

НА СТОЛЬКО В СРЕДНЕМ УХУДШАЕТСЯ ТВОЕ ВОДИТЕЛЬСКОЕ МАСТЕРСТВО, ЕСЛИ ТЫ ПРОСТУЖЕН

Данные страховой компании Lloyds

ДЕНЬ Д

Витамин С представляют чуть ли не панацеей. По крайней мере его роль в борьбе с простудой преувеличена. А вот **витамин D действительно необходим твоей иммунной системе, чтобы не доводить дело до простуд и инфекционных заболеваний,** так теперь считают американские ученые. Если часто болеешь, принимай витамин D в таблетках или хотя бы налегай на сыр, грибы, петрушку и красную икру.

ВЕСЕЛЫЕ КАРТИНКИ

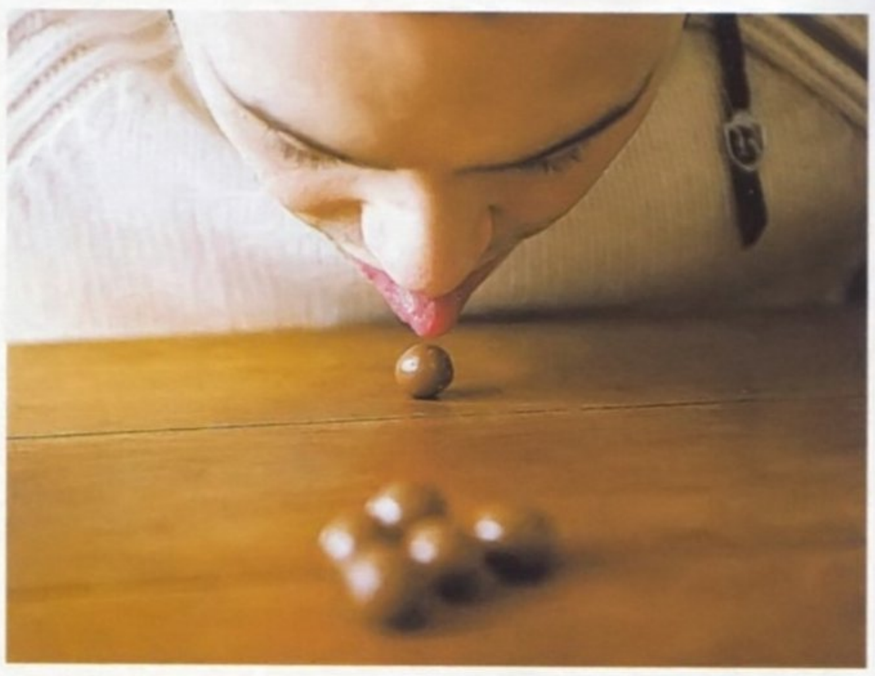
Рисование может помочь тебе запомнить важную информацию на совещании. Британские ученые заставили добровольцев прослушать предельно скучную лекцию. Те слушатели, которые в ходе лекции пачкали блокноты рисунками людей, узорами и красивыми линиями, запомнили на 29% больше информации, чем те, кто просто слушал лектора.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЦЕЛЕЕ БУДЕТ

Не режь картошку перед варкой. Американские ученые взяли две кастрюли, в одной сварили целые клубни, а в другой – нарезанные на дольки. Выяснилось, что во втором случае готовый гарнир содержал гораздо меньше калия, магния и цинка, чем в первом. "Вода вымывает из картофеля минералы, и чем мельче он порезан, тем меньше минералов остается", – говорит автор исследования доктор Шелли Янски. При жарке и запекании это правило не действует, что утешает.



ШВЕЙЦАРСКИЙ ШОКОЛАД

Чрезмерные дозы сахара дают дополнительную нагрузку на кровеносную систему, утверждают швейцарские ученые. **Съеденные единовременно 60 и более граммов фруктозы могут повысить давление на 6 пунктов на два и более часов.** Пульс возрастает на 8 ударов в минуту. Все потому, что фруктоза не дает кровеносным сосудам расслабляться, утверждает руководитель исследования доктор Клив Браун. На регулярной основе такое напряжение сосудов – прямой путь к их заболеванию. Доктор Браун предостерегает от особенно богатых сахаром десертов вроде карамели.

25%

КОЛИЧЕСТВО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ АНТИОКСИДАНТОВ, КОТОРЫЕ СОХРАНЯЮТСЯ В МОРКОВИ, ЕСЛИ ГОТОВИТЬ ЕЕ ЦЕЛИКОМ. ВСЕ, ЧТО НУЖНО С НЕЙ СДЕЛАТЬ ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ – ПОМЫТЬ И ПОЧИСТИТЬ. ЯВНАЯ ВЫГОДА. ДА И ПОСУДЫ ПОТОМ МЕНЬШЕ МЫТЬ ПРИДЕТСЯ.

ОБЕД ПРОТИВ ДИАБЕТА

Ученые Гарвардского университета составили список лучших продуктов – профилактических средств против диабета. Вот как снижают твой риск заболеть регулярно употребляемые...

КОФЕ	33%
КОРИЦА	23%
МОРКОВЬ	20%
НЕЖИРНОЕ МОЛОКО	9%

Самое банальное исследование месяца

Человек съест больше, если будет накладывть себе полную тарелку

Корнелльский университет

ФОТО: STOCKFOOD/FOTOBANK, FOTO S.A.

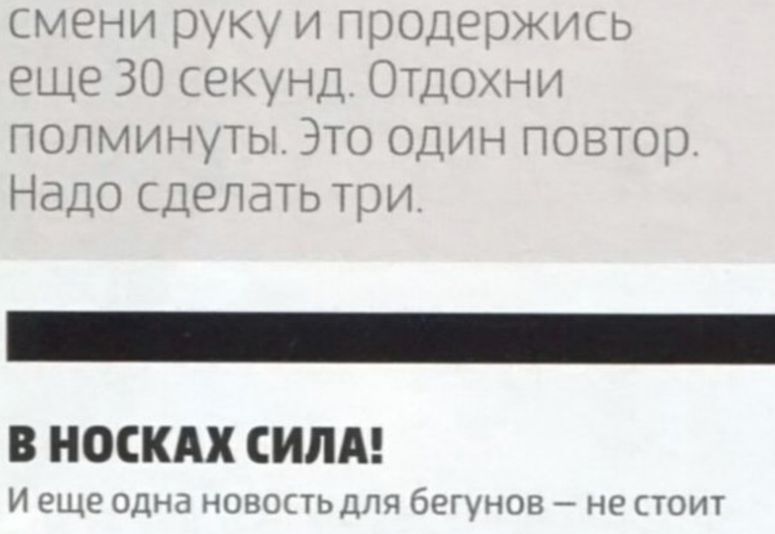
Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧУВСТВО ЛОКТЯ

Тренировка мышц кора совсем не обязана сопровождаться болями в спине и прочими неприятностями. Если верить мастерам лечебной физкультуры из американской клиники Майо, щадящим, но эффективным упражнением может стать боковая планка. Ляг на бок на пол, обопрись на локоть и выпрями туловище по диагонали к полу, опираясь ступнями и локтем. Задержись в таком положении на 30 секунд, смени руку и продержись еще 30 секунд. Отдохни полминуты. Это один повтор. Надо сделать три.

В НОСКАХ СИЛА!

И еще одна новость для бегунов — не стоит носить низкие носки. Выбирай высокие, до середины голени. Польза от них пусть и невелика, но есть — **они слегка поддерживают мышцы голени, улучшая твою выносливость на стадионе или тренажере на целых 4,7%,** говорит автор исследования доктор Вольфганг Кеммлер. А у настоящего спортсмена каждая секунда (миллиметр, миллиграмм) на счету.

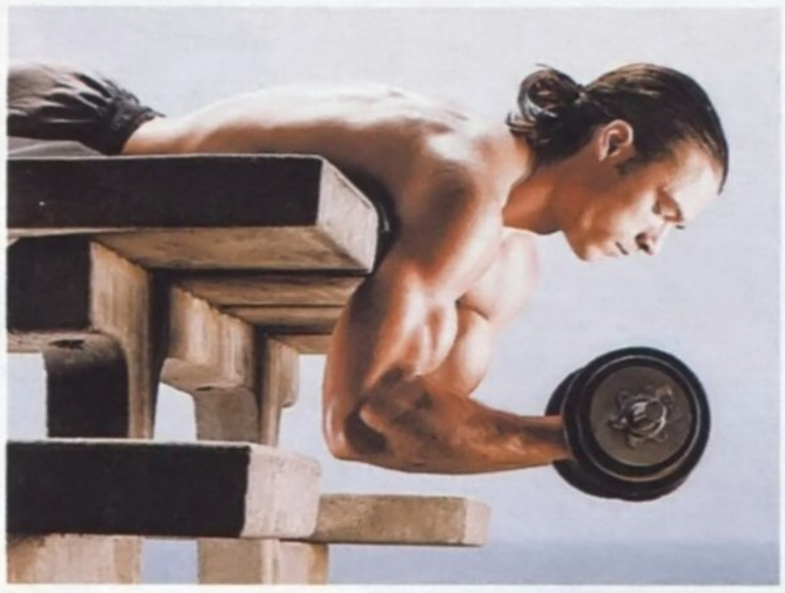


ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА КЛАССИЧЕСКИХ СКРУЧИВАНИЙ — НАГРУЗКА НА ПОЗВОНОЧНИК. ПОЭТОМУ РАЗБАВЛЯЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПРЕСС ОПИСАННОЙ ВЫШЕ ПОЗОЙ ПЛАНКИ.

Самое банальное исследование месяца

Регулярный фитнес и умеренное питание полезны для сердца

Медицинский факультет Вашингтонского университета



СПОКОЕН И НАКАЧАН

Хочешь сберечь нервы — отправляйся в качалку. Как показали британские исследования, **чем больше у человека жира, тем больше гормона стресса кортизола производит его организм.** Помни, что к вопросу похудения нужно подходить комплексно — диета, железо и кардио. По отдельности эти составляющие не дадут достойного эффекта.

24%

НА СТОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ РИСК ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ КИШЕЧНИКА, ЕСЛИ ТЫ ЗАНИМАЕШЬСЯ СПОРТОМ 3 РАЗА В НЕДЕЛЮ

БЕГЛЫЙ ВЗГЛЯД

Оказывается, пробежки не только избавляют тебя от жира и укрепляют сердце с легкими. Калифорнийские ученые, долгое время наблюдавшие 41 000 человек, обнаружили, что **систематические занятия бегом снижают риск образования катаракты.** Другое исследование показало, что, ежедневно пробегая больше 5 км, ты снижаешь риск ухудшения зрения в пожилом возрасте на 54%.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-pl.ga.net

ЭЛЕМЕН

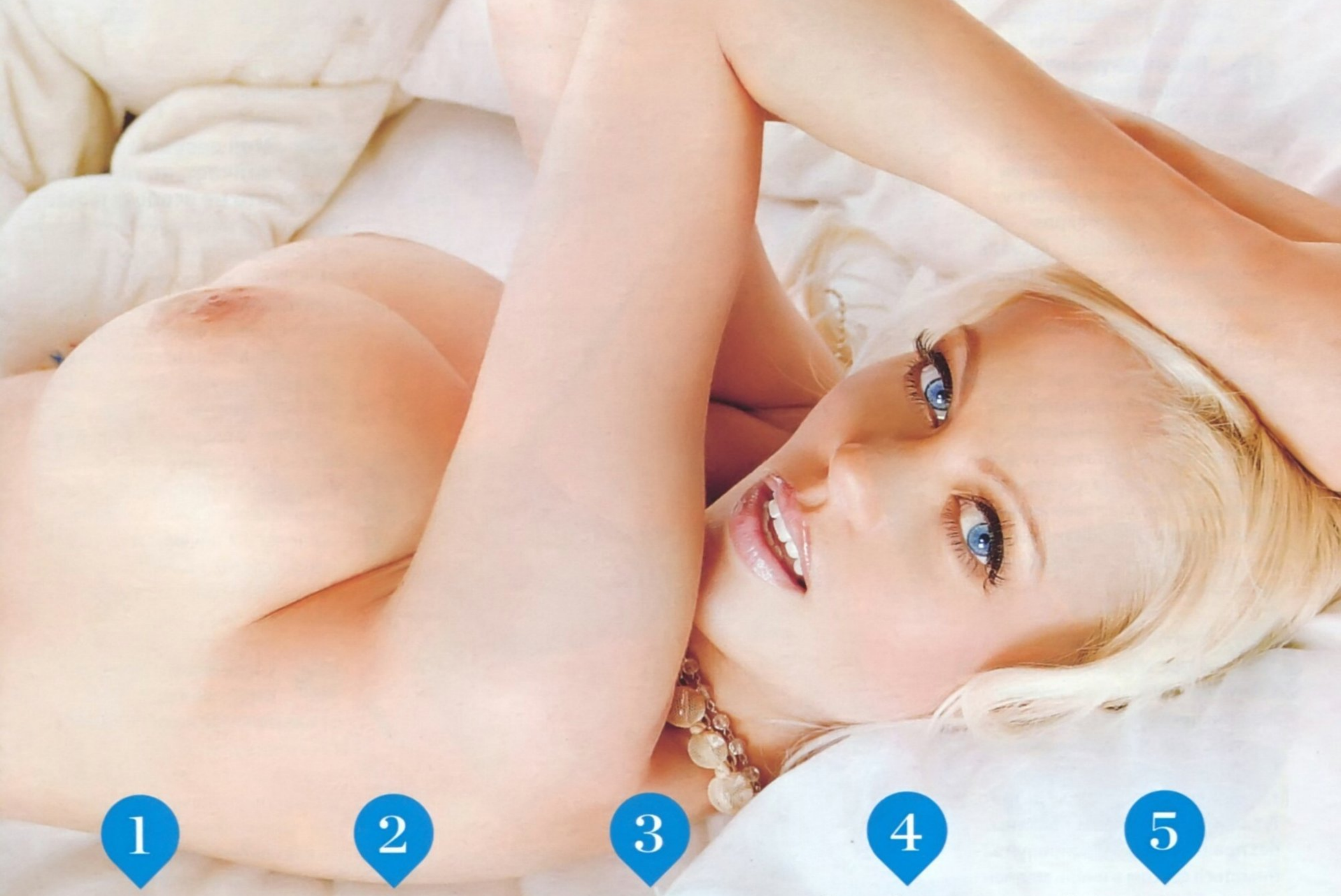
ВЫХОД ЕСТЬ

ВОСЬМОЕ МАРТА, КАК ВСЕГДА, ПОДКРАЛОСЬ НЕЗАМЕТНО. А ЭТО ОЗНАЧАЕТ, ЧТО СРОЧНО НАДО ПРИДУМАТЬ, ЧТО ЖЕ ЕЙ ПОДАРИТЬ. ПРИ ЭТОМ НЕ ВЫЙТИ ЗА РАМКИ БЮДЖЕТА, СДЕЛАТЬ ПОДАРОК ОРИГИНАЛЬНЫМ, И САМОЕ ГЛАВНОЕ — УГОДИТЬ ТОЙ, КОМУ ПОДАРОК ПРЕДНАЗНАЧАЕТСЯ.

Epidem.ru Journal-plaza.net

НТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА



1

Предмет одежды, который абсолютно не требует примерки — шарф. Смело дари ей красивый шарф или шаль, желательно из кашемира или другой приятной ткани.

2

С одной стороны, косметика в подарок может быть воспринята как намек на недостатки. С другой стороны, логотип хорошей фирмы на упаковке мгновенно компенсирует это.

3

Дарить деньги пошло. Но есть еще подарочные сертификаты. Не забудь прибавить к нему открытку с парой теплых слов и убедись, что на эту сумму действительно можно купить что-то в ее любимом магазине.

4

Лучший подарок своей половине — тот, которым можно наслаждаться вдвоем. А будет ли это белье, завтрак в постель с икрой и шампанским или билет для двоих на мастер-класс по итальянской кухне — решать тебе.

5

Массаж при свечах — отличное сочетание подарка и прелюдии. Вот только прежде чем выбирать масло для массажа, поинтересуйся, какие запахи она любит, а какие терпеть не может.

ФОТО: FOTOBANK/POPSTAR

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПОДРУГА ПОДКИНУЛА ПРОБЛЕМ

Американский сексолог Дебби Хербеник отвечает на основные мужские сексуальные жалобы.

1 После двух лет отношений у нас стало меньше секса

Добро пожаловать в реальный мир. Странно было бы, если бы дела развивались по-другому. Обойдемся без разговоров о признанных реаниматорах сексуальной жизни вроде красных трусов стоимостью в ползарплаты, хотя иногда и это может сработать. Попробуйте найти новые общие увлечения вне постели. Особенно я советую парные занятия спортом, танцами, йогой — чем больше и чаще вы будете трогать друг друга, тем лучше. Не помешает впрыск адреналина вроде альпинизма и дайвинга. Смена образа жизни днем непременно скажется на вашем поведении ночью.

2 Что бы я ни делал, в постели меня хватает всего на несколько минут

Твой главный друг и помощник — мастурбация. Научись ловить момент приближения оргазма и останавливаться за секунду до него. Тут, как и в фитнесе, не обойтись без практики. Также попробуй заниматься сексом в очень медленном темпе, чередуя сонные плавные движения с резкими сильными толчками. Главное, делать их в постоянном темпе — тогда она будет довольна. Между прочим, медленный секс называл гениальным изобретением сам Чарльз Буковски — писатель, певец секса. Уж кому-кому, а ему верить можно.

3 Моя девушка не кончает, но говорит, что ее это не особо смущает

Во-первых, почему бы не поверить ей? Отсутствие оргазма многим женщинам не мешает получать совершенно искреннее удовольствие от секса. Во-вторых, это отличный повод не останавливаться на достигнутом и пробовать новые позы, техники и ритмы, чтобы найти тот вариант, который ей доставит максимум удовольствия. И в-третьих, параноики-зануды, без конца спрашивающие “Ну ты кончила?”, “А почему не кончила?”, “А что я сделал не так?”, раздражают куда больше, чем самый пресный секс.

4 С презервативами моя эрекция оставляет желать лучшего

А без презервативов оставлять желать лучшего будет твое здоровье. Удлини прелюдию, чтобы эрекция, если можно так выразиться, как следует выросла и окрепла. И пусть презерватив надевает она, дополнив этот процесс сопутствующими ласками. А ты в это время разглядывай и трогай ее — в конце концов, именно она тебя и возбуждает (надеемся, что это так). К презервативу можно добавить вибрационное кольцо, которое также поддерживает эрекцию на должном уровне.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: НАЗНАЧАЯ СВИДАНИЕ, ПРЕДЛАГАЙ ДЕВУШКЕ НА ВЫБОР 2–3 ДАТЫ — ОТКАЗАТЬСЯ БУДЕТ КУДА СЛОЖНЕЕ

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПО СУСЕКАМ

Шкафы на кухне полны полупустыми пакетами и банками с засохшим нечто? Не выбрасывай — это же основа для прекрасного соуса к курице.

НА ДВЕ ПОРЦИИ
ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:

- 2 куриных филе
- 2 ст. л. тертого пармезана
- 2 ст. л. каперсов
- Панировочные сухари
- 1/2 ст. л. смеси итальянских трав
- 2 яичных белка
- 1/2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1/2 ст. л. сладкой горчицы
- Сок 1 лимона
- Горсть мелко порезанной петрушки
- Соль, перец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Заверни куски филе в пергамент или пленку и как следует отбей — пусть станут не толще полусантиметра.
2. Возьми две миски. В одну вылей белки, в другой смешай сухари, пармезан и сушеные травы. Посоли-поперчи курицу, макни в белок, а затем в панировку, чтобы покрылась ровным слоем.
3. Разогрей оливковое масло в сковороде на среднем огне. Обжаривай курицу минуты 3-4, пока сухари не покоричневеют. Вынь.
4. В ту же сковородку положи сливочное масло. Когда растает, клади в раскаленный жир каперсы и горчицу, налей лимонный сок и хорошенько смешай с сухарными крошками.
5. Разложи отбивные по тарелкам, полей масляным соусом. На гарнир хорошо пойдет шпинат, тушенный с чесноком и перцем чили.

ФОТО: PLAMEN PETKOV

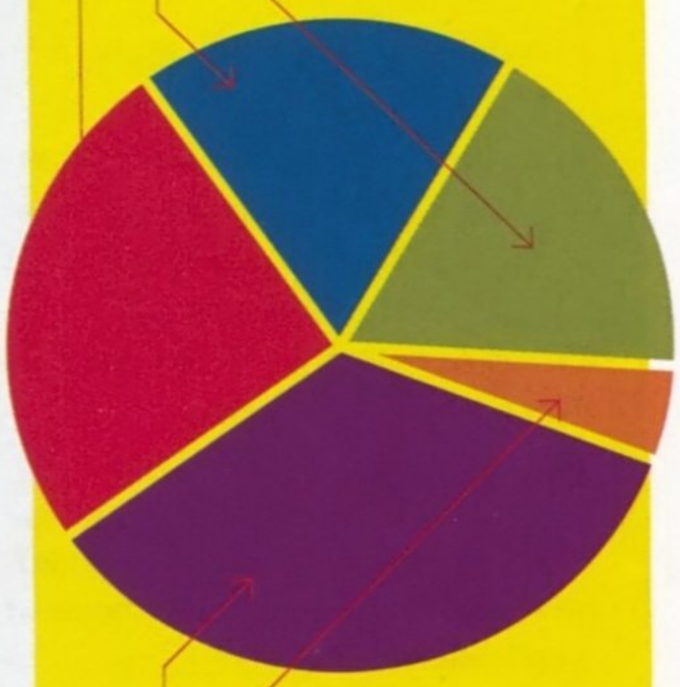
Грызун белка

Регулярно тренирующийся мужчина должен съедать по 2 г белка на килограмм веса ежедневно, но не меньше 131 г, утверждают ученые в "Вестнике американской медицинской ассоциации". Вот тебе вариант, как набрать 131 г без особого труда. Все, что свыше, — на твоей совести.

ЗАВТРАК
3 яйца — **21 г протеина**
Ломтик сыра — **7 г**
Ломтик бекона — **5 г**
ИТОГО: 33 г

ПЕРЕКУС
175 г творога — **24 г**

ОБЕД
Сэндвич с индейкой (85 г индейки) — **15 г**
2 куска зернового хлеба — **8 г**
ИТОГО: 23 г



ПЕРЕКУС
20 г миндаля — **6 г**

УЖИН
170-граммовый говяжий стейк — **42 г**
120 г шпината — **3 г**
ИТОГО: 45 г

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПОДЕРЖИ ЛУКОВИЦУ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ 10 МИНУТ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ РЕЗАТЬ, — МЕНЬШЕ БУДЕШЬ ПЛАКАТЬ

Epidem.ru Journal-plaza.net

“САМ СЕБЯ ВЫЛЕЧИЛ”

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

СТАНИСЛАВ АМОСКОВ

Возраст: 31 год
Вес до: 115 кг
Вес после: 85 кг
Стаж: 2 месяца

● Никаких судьбоносных событий, побудивших меня похудеть, я не припомню. Просто надоело быть толстым, и я решил взяться за себя. Мне повезло, по профессии я врач, поэтому знаю, какой способ похудения наиболее эффективен и безопасен.

● Начал, разумеется, с диеты. Отказался от сахара, мучного, любимой жареной картошки и особенно колбас, консервов и пива — от них, как известно, пузо и прочие части тела растут охотнее всего. Старался есть больше клетчатки, в качестве сладкого позволял себе мед. Разумеется, никакой химии, никаких стероидов — только подкармливал себя витаминами и L-карнитином, это очень эффективный жиросжигатель.

● Тренировался 3-4 раза в неделю, делая упор на кардиотренировки, занимался ими порядка часа каждый раз. Затем переходил к силовым упражнениям. Наращивать массу не пытался, скорее стремился просто поддерживать форму, придать телу рельеф.

Скинув лишний вес, я теперь стараюсь поддерживать текущую форму: два раза в неделю занимаюсь кардио и один раз — силовыми тренировками. Самое отрадное, что за время жесткой диеты организм начисто отвык от всего жирного и мучного, гамбургеров и картошки, и сейчас этого совершенно не хочется. Так что продолжаю питаться правильно и делаю это с большим удовольствием.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: НЕ НРАВИТСЯ ФИТНЕС? ИГРАЙ НА БАРАБАНАХ. ЧАСОВАЯ РЕПЕТИЦИЯ СЖИГАЕТ ПРИМЕРНО 400-600 ККАЛ

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПРИШЕЛ, УВИДЕЛ, НАКАЧАЛ

Фитнес гладиаторов

Римские гладиаторы были настоящими героями: из бесправных рабов выбивались в богатеев и знаменитостей, по ним сохли все женщины империи и они всегда были в идеальной физической форме. Иначе первое же выступление стало бы последним. Спасибо историкам, мы досконально знаем, как тренировались гладиаторы. Прочитай эту статью — и ты тоже узнаешь.

Пресс гладиатора

ТОГДА: римский бокс Драться кулаками римляне научились еще у этрусков, и боксом занимался даже сам Нерон. Гладиаторы лупили друг друга в живот, чтобы укрепить мышцы и приучить себя легче переносить боль.

СЕГОДНЯ: скручивания на фитболе Сделай 3 сета по 20 повторов скручиваний с 20-килограммовым диском от штанги, только старайся дополнительно напрягать мышцы живота.

Реакция гладиатора

ТОГДА: прыжки через канат Тренер размахивал канатом под ногами сражающихся гладиаторов, пытаясь сбить своих подопечных с ног. Это развивало реакцию и скорость воинов.

СЕГОДНЯ: выпады на бегу Сержио Лакомони, тренер современной Школы гладиаторов в Риме, предлагает взамен бег по кругу или беговой дорожке. На каждый четвертый шаг делай молниеносный выпад вперед одной ногой, одновременно нанося прямой удар противоположной рукой. Каждый выпад меняй бьющую руку. Делай это в течение 3 минут.

Прыжок гладиатора

ТОГДА: "катапульта" Гладиаторы привязывали к своим рукам грузы и размахивали ими, чтобы за счет инерции увеличить силу и дальность прыжка.

СЕГОДНЯ: запрыгивания на скамью с гантелями Запрыгивай на скамью и спрыгивай с нее, мягко пружиня ступнями. В руках держи по трехкилограммовой гантели (размахивать не надо). Сделай 3 сета по 20 повторов.

Выносливость гладиатора

ТОГДА: бег с мечом Гладиаторы нарезали круги по двору своей школы, держа в каждой руке по мечу весом до 10 кг.

СЕГОДНЯ: бег по лестнице с гантелью Возьми в руки гантель и бегай по лестнице вверх-вниз 30 секунд. Еще 30 секунд отдыхай и повтори забег. Всего сделай 4 забега. Постепенно наращивай вес.

Удар гладиатора

ТОГДА: работа с тяжелым мечом Гладиаторы проводили по два часа в день, колошматя утяжеленным мечом по тренировочному столбу. По крайней мере так говорят историки.

СЕГОДНЯ: "дровосеки" с гантелью Подними гантель над собой прямыми руками и выполняй развороты вправо или влево, опуская руки по диагонали вниз. Сделай 3 сета по 10 повторов для каждой стороны. Старайся придерживаться максимальной амплитуды: в исходном положении гантель должна уйти назад за голову, а в нижней точке — за уровень корпуса.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ХОРОШИЙ КАЧКОВСКИЙ ПЕРЕКУС — МОРСКАЯ КАПУСТА. МНОГО БЕЛКА И ВИТАМИНОВ ДОСТАТОЧНО

Epidem.ru Journal-plaza.net

В угаре

МЫ НЕ БЕРЕЖЕМ ПРИРОДУ, ПРИРОДА НЕ БЕРЕЖЕТ НАС. КАК СПАСТИСЬ ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ — ЧИТАЙ НИЖЕ

АЛЛЕРГИЯ

Пыльца растений — один из основных сезонных аллергенов — охотно цепляет на себя микрочастицы, образующиеся при сгорании автомобильного топлива, не говоря уже о всякой гадости из заводских труб. Эта смесь хуже выходит из организма и сильнее раздражает его, чем чистая пыльца. Результат — число страдающих аллергией удваивается каждые 10 лет.

ТВОЙ ОТВЕТ

Яблоки

Британские ученые утверждают, что эти плоды — природный антигистаминный препарат, снижающий твои шансы заболеть астмой на 32%, — если ты будешь съедать хотя бы пару штук в неделю. И если у тебя нет аллергии на яблоки, разумеется.

ИНСУЛЬТ

Японские исследователи пугают — из-за сильного загрязнения воздуха шансы городских мужчин помереть от инсульта в два раза выше, чем у их сельско-горных современников. Разлитая в воздухе пакость вроде сажи и копоти загрязняет и деформирует кровеносные сосуды, отсюда и риск откинуть коньки раньше времени.

ТВОЙ ОТВЕТ

Бобы

Они богаты фолиевой кислотой (витамин B_9). 300 мкг витамина в день на 20% снижают вероятность инсульта. Для этого тебе придется съесть полную тарелку фасоли с томатным соусом — в помидорах фолиевой кислоты тоже предостаточно.

РАК

Плохая экология — одна из основных причин роста числа онкологических заболеваний в последние годы. Насыщенный канцерогенами воздух плюс неподвижный образ жизни — тепличные условия для раковых клеток.

ТВОЙ ОТВЕТ

Чеснок

Американские врачи утверждают, что чеснок (и лук) эффективны как профилактическое средство против рака, особенно простаты и кишечника. Все благодаря содержащемуся в них аллиуму — веществу, отвечающему среди прочего за характерный запах чеснока и лука.

ПРОВАЛЬНОЕ ПОТЕПЛЕНИЕ

Обнажившиеся под стаявшим снегом продукты жизнедеятельности разных существ — не единственная неприятность весны. Вот как бороться с весенними проблемами со здоровьем.

ПРОБЛЕМА №1

Авитаминоз

- **Обычное лекарство:** овощи и фрукты.
- **Совет МН:** фрукты и овощи — это очень круто. Только к исходу зимы они похожи либо на цветные тряпочки, либо на игрушечный набор "Сад и огород". Толку от них мало. Без краткого курса шипучего витамина С — по 500 мг в сутки 10-14 дней — не обойтись. Вопреки бытующему мнению, что таблетки — это дрянь и отрава, растворимый витамин С усваивается наилучшим образом.

ПРОБЛЕМА №2

Депрессия

- **Обычное лекарство:** бананы и шоколад.
- **Совет МН:** бананы с шоколадом действительно поднимают настроение. А еще они вкусные. Но настоящую депрессию не вылечат даже промышленные объемы этой еды, нужны лекарства, которые назначит врач. Если дело не так плохо, помимо упомянутых сладостей, налегай на подсолнечные семечки и фисташки — в них навалом витамина B_1, который помогает бороться со стрессом и депрессией.

ПРОБЛЕМА №3

Хроническая усталость

- **Обычное лекарство:** сон, спорт и секс.
- **Совет МН:** мы бы рады рекомендовать вышеозначенные лекарства (особенно третье) от любого недуга. Но сейчас большинство врачей склонны считать хроническую усталость настоящей болезнью, не хуже тифа или желтухи. Более того, прогрессируя, хроническая усталость может перейти в серьезное психическое расстройство вплоть до шизофрении. Так что дуй к терапевту.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., GETTY/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЧАСТО ПОЯВЛЯЮЩИЕСЯ ЯЗВОЧКИ ВО РТУ МОГУТ БЫТЬ СЛЕДСТВИЕМ НЕХВАТКИ В ОРГАНИЗМЕ ЖЕЛЕЗА

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДВУХСОТЛЕТНИЙ ЧЕЛОВЕК

Заплывать жиром и обрастать болячками после сорока совсем не обязательно. Если вовремя распознавать признаки старения, с ними вполне можно бороться, оставаясь бодрым, несмотря на пенсию и внуков.

ГЛАЗА

ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК Держишь iPod на вытянутой руке, чтобы выбрать любимый трек? Регулярно проезжаешь нужный поворот, потому что не можешь прочитать, что написано на указателе? "Это признаки дегенерации желтого пятна сетчатки — она уже не в состоянии подпитывать себя на прежнем уровне", — говорит профессор офтальмологии Университета Саутхемптона Эндрю Лотери.
КАК ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ Во-первых, сходи к окулисту. До, во время и после похода к врачу ешь побольше всего оранжевого — абрикосы, морковь, манго. Эти плоды богаты бета-каротином, без которого глазам придется туго. Чипсы с сыром, увы, не подходят.

СПИНА

ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК Тупая боль на следующий день после тяжелой тренировки. Мышцы, поддерживающие твой позвоночник, начинают слабеть примерно с 25 лет. Если ничего с этим не делать, можно потерять легкость движений и заполучить регулярные боли от защемленных нервов.
КАК ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ Требуй у начальства хорошее офисное кресло с поддержкой спины — когда ты прижимаешься к креслу, спинка должна плотно прилегать к твоему телу и поддерживать поясницу. Не помешают, разумеется, тренировки мышц кора и вообще физическая активность.

ЗУБЫ

ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК Ощущения, похожие на удар током, когда пьешь чай. Защитный слой эмали с возрастом утончается, повышается чувствительность зубов. Такими темпами через некоторое время твою зарплату будет получать твой стоматолог.
КАК ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ "Чисти зубы до завтрака и сплевывай, не полощи, а то смоешь фтористые компоненты зубной пасты, — говорит Стеммер. — И не чисти зубы после того, как выпил соку, поскольку кислота временно ослабляет слой эмали, а щеткой ты еще больше травмируешь ее".

КОЖА

ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК Постоянно появляющиеся родинки, точки и пятна, особенно после отпуска. Светлая европеоидная кожа требует постоянного ухода и очень чувствительна к солнцу.
КАК ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ Мажься солнцезащитным кремом не только в Хургаде, но и в Карпатах— если день солнечный и ты проводишь его на улице. Достаточно будет небольшой защиты, порядка SPF 20 (фактор солнечной защиты).

КОЛЕНИ

ТРЕВОЖНЫЙ ЗВОНОЧЕК Частые боли и опухания. С возрастом суставы теряют былую эластичность, что приводит к частым травмам. Особенно если ты занимаешься спортом.
КАК ОСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ Делай растяжку перед каждой тренировкой. "Встань, скрестив ноги и поставив ступни вместе, наклонись и потянись к пальцам ног", — говорит Коатис. Задержись на 30 секунд и поменяй местами ноги. Сделай по 3 повтора для каждой ноги.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЗДОРОВЫЙ 8-ЧАСОВОЙ СОН НАИБОЛЕЕ ЦЕНЕН ДЛЯ ОРГАНИЗМА В САМОЕ "БЕССОННОЕ" ВРЕМЯ — ДО 30 ЛЕТ

Epidem.ru Journal-plaza.net

О главном

Как известно, “что не убивает нас, то делает нас сильнее”. Вот список мучений и страданий, которые помогут тебе по-новому взглянуть на окружающий мир и даже чему-то научиться.

13 ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО ПЕРЕЖИТЬ

1. Свадьба бывшей безумной любви Признайся, в глубине души ты всегда думал, что вот пройдет N лет и как-то вечером она приползет под дверь: “Прости, вернись, люблю — жить не могу”. Пострадай из-за нее в последний раз, пожелай ей удачи и забудь окончательно.

2 Работа на заводе (или в поле) Грузить чугунные чушки под пресс или пропалывать по 3 га брюквы в день — это тебе не “гореть на работе” в офисе, раскладывая пасьянс “Косынка”. Узнай, что такое настоящий труд.

3 Болезненные анализы Слышал про колоноскопию? Это когда симпатичная медсестра засовывает телекамеру прямо тебе в задницу. Хорошего мало, но все же лучше, чем помереть от рака толстой кишки.

4. Драка, закончившаяся не в твою пользу 1. Шрамы вроде как украшают. 2. Может, хотя бы это заставит тебя записаться в тренажерный зал?

5. Полное отсутствие денег Оказывается, прогулки при луне могут приносить не меньше удовольствия, чем пара “Лонг-Айлендов” в баре. А когда все же найдешь новую работу, не будешь так трястись перед начальством — ты ведь уже был безработным, и это не смертельно.

6. Крепкая ссора с мамой/папой/братом/сестрой Особенно если ты нашел в себе силы признать, что не прав.

7 “Просушка” Ты имеешь право на месячный отпуск каждый год, а чем твоя печень хуже? К тому же это прекрасный способ проверить, как далеко зашел твой алкоголизм.

8. Страшно дорогой ресторан Раз уж тебя занесло сюда, расслабься и почувствуй себя нувориш. Не позорь себя попыткой подсчитать в уме, на какую сумму девушка уже съела и выпила. Лучше задумайся, как зарабатывать больше.

9 Болеть за клуб, знавший лучшие времена Легко болеть за чемпиона. А ты попробуй сохранить верность футбольному клубу, вся слава которого в прошлом. Ему сейчас действительно важна твоя поддержка. Кто знает, может, как раз благодаря верным фанатам твой клуб вновь станет лидером?

10. День с радио “Шансон” 14 прослушиваний песни “Но меня, мой мусорок, все ментовскою зовут” — и ты научился ценить хорошую музыку.

11. Отправка очень личного SMS не на тот номер.

12 Жареные жуки, вареные черви После такого обеда ты готов к любым гастрономическим испытаниям, а уж какой-нибудь тайско-индийский суп из острого перца с соусом чили покажется и вовсе детским садом.

13. Любовь безумной женщины Все эти звонки (ночные больше), слезы, нервы, любовь и стрелки в Польше... Будет что вспомнить на старости лет. Лучше, если ты пройдешь это испытание молодым, пока нет ни детей, ни собственности, а нервы еще крепки.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЧИТАЙ ДРУЗЬЯМ СТИХИ — РИТМИЧНАЯ РЕЧЬ ПОМОГАЕТ СЕРДЦУ И ЛЕГКИМ РАБОТАТЬ БОЛЕЕ СЛАЖЕННО

Epidem.ru Journal-plaza.net

Основы животноводства

ЗАСТАВЬ СОБАКУ ОТРАБАТЫВАТЬ КОНСЕРВЫ, НАУЧИВ ЕЕ ПАРЕ-ТРОЙКЕ ПРОСТЫХ, НО ЭФФЕКТНЫХ ТРЮКОВ.

ТАНЦЫ

Этому фокусу можно учить только взрослую собаку — чтобы стоять на задних лапах, ей нужно обзавестись сильными мышцами. Начинать надо с тренировки ног. Маня собаку угощением, заставь ее встать на задние лапы. Если будет прыгать за кормом — не отдавай его, подкармливай питомца, только если он полноценно встанет. Подбадривай пса словами и жестами. Превратить стояние на задних лапах в настоящий танец можно тем же способом — вращая лакомство у пса над головой, заставляя его крутиться следом. Трюк нужно регулярно повторять, иначе питомец быстро разучится выкидывать коленца.

ГОЛОС

Для начала используй моменты, когда пес лает по собственному желанию и с удовольствием — например, когда встречает тебя, приходящего домой, или крутится возле миски, зная, что ты вот-вот дашь ему поесть. Поощряй его лай в такие моменты — одним и тем же условным словом, жестом. И угощением, разумеется. А затем, когда захочешь, чтобы пес подал голос, используй уже привычное условное слово. И угощение, разумеется.

КАТАНИЕ НА СКЕЙТБОРДЕ

Поставь скейт на траву или ковер — там, где он не сможет двигаться, — и научи пса по команде забираться на доску. Сначала четырьмя лапами, потом только двумя — правыми или левыми. Когда убедишься, что пес освоил науку, ставь скейт на асфальт, устанавливай собаку в позицию "две лапы на скейте" и мани угощением. Скорее всего, пес спрыгнет со скейта и побежит за едой — этот вариант надо пресечь и методично добиваться, чтобы он приезжал за едой на доске. Можешь привязать к скейту веревочку и тянуть его вслед за угощением — собаке придется волей-неволей перебирать лапами по земле. Если собака волнуется, пугается — остановись, успокой ее и продолжай экзекуцию.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

РУКА БОЙЦА КОЛОТЬ УСТАЛА

Мы снова даем ответы на судьбоносные вопросы. Например, тебя всегда волновало, что именно представляют из себя инъекции ботокса. А вот что:

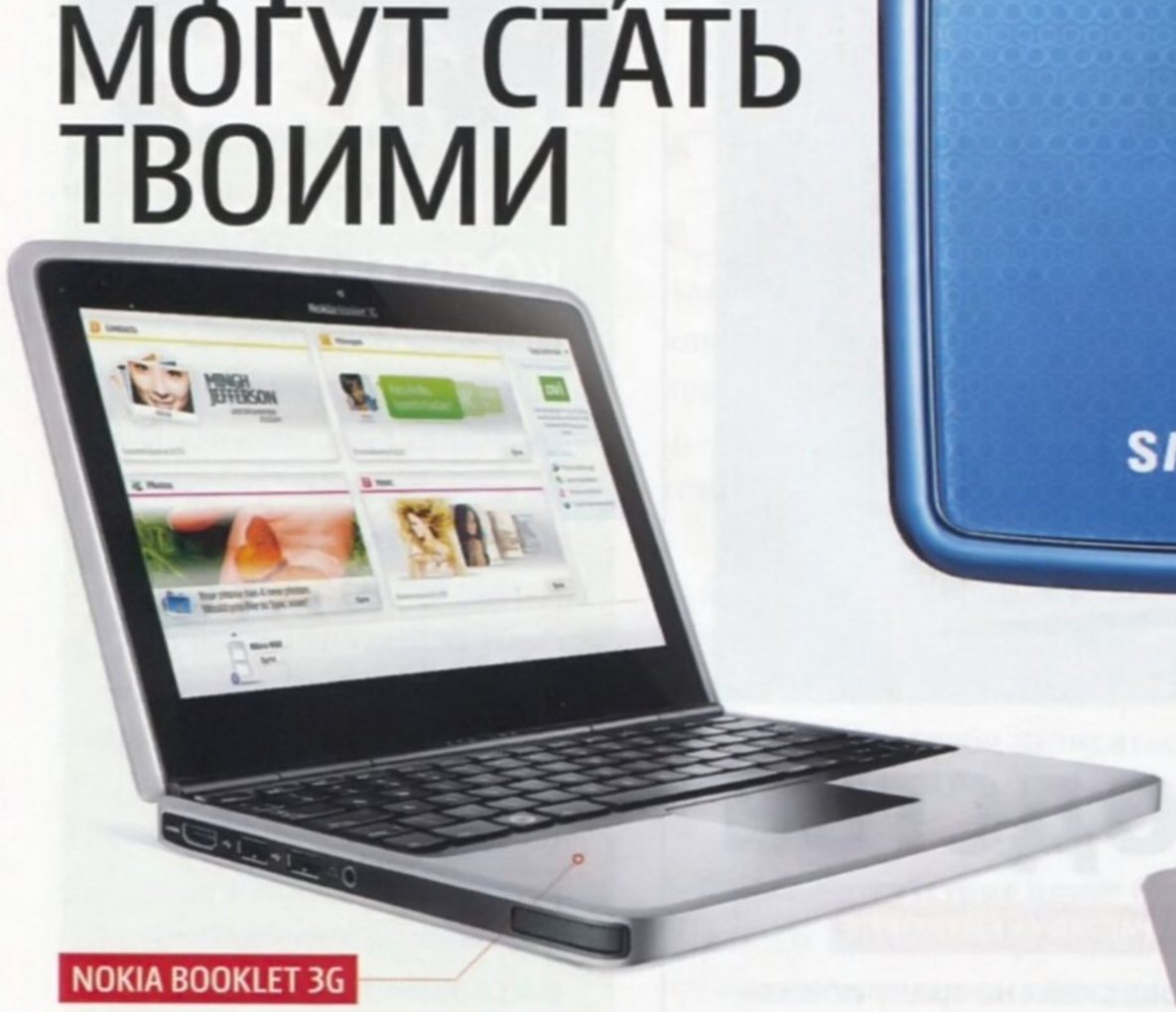
1 Ботокс — это нейротоксин, то есть вещество, блокирующее передачу нервных импульсов к мышцам. Те, в свою очередь, расслабляются, разглаживаясь, вместе с чем расслабляется твое дряблое и морщинистое лицо.

2 Обычные инъекции действуют от 3 до 9 месяцев. Для лучшего эффекта ботокс объединяется с липофилингом. Для этого (под наркозом) у пациента вырезается небольшая часть создающих морщины мышц. В образовавшиеся полости вводится собственный жир пациента (обычно берется из области пупка). Все с той же целью — уменьшить способность мышцы сокращаться, а значит, морщить кожу на твоем, теперь уже не таком дряблом, лице.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: НЕДОСТАТОЧНО НАКАЧАННЫЕ ШИНЫ АВТОМОБИЛЯ МОГУТ УВЕЛИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТОПЛИВА ДО 10%

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ



NOKIA BOOKLET 3G

Строгая внешность, дорогие материалы и высокое качество — Nokia Booklet 3G вполне можно назвать имиджевой моделью. Впрочем, не стоит питать особых иллюзий насчет его возможностей. Это нетбук, и ресурсоемкие игры или фильмы в HD-качестве ему не по зубам, не говоря уже о программах для обработки видео или фотографий. Производитель заявляет до 12 часов работы на одной зарядке, в реальности стоит расчитывать приблизительно на 7. Все это время к твоим услугам: Intel Atom Z530, 1 Гб ОЗУ и жесткий диск 120 Гб, чипы GPS и A-GPS, Wi-Fi b/g/n, Bluetooth, порт для сим-карты, 1,3 Мп веб-камера, три USB, HDMI и кардридер. Управляет всем этим богатством Windows 7. Правда, в Украине прибор официально поступит в продажу не ранее лета. Около $800.

● **nokia.ua**

ASUS EEE PC 1008P

Дизайн этого приятного во всех отношениях нетбука разрабатывал дизайнер Карим Рашид. Именно с его легкой руки новинку от Asus "упаковали" в мягкий на ощупь слой прозрачной резиновой краски. Под этой оболочкой скрывается новый экономичный двухъядерный процессор Intel Atom N450, который, совместно с эксклюзивной системой управления энергопотреблением ASUS Super Hybrid Engine, обеспечивает возможность работать автономно, без подзарядки батареи, свыше 8 часов подряд. Так же в наличии 1ГБ оперативной памяти и жесткий диск на 250 ГБ (если мало — можно воспользоваться дополнительными 500 ГБ на Asus WebStorage). Около $460.

● **asus.ua**

EPSON EH-TW2900

HD-проектор Epson EH-TW2900 — прекрасная основа для уютного домашнего кинотеатра. Поддержка HD (1920x1080 пикселей), высокая яркость — 1600 люмен, хорошая контрастность — 18 000:1. Цена — около 17 000 грн.

● **epson.com**

SAMSUNG S1 MINI

В наш век на извечный вопрос "В чем сила, брат?" можно ответить, что сила — в информации. И не важно, какие данные тебе нужно хранить — важно, на чем это делать. Идеальное решение — внешний жесткий диск. Большой объем памяти, компактные размеры и возможность подключить устройство к любому компьютеру позволяют легко хранить, переносить и обменивать-ся информацией. Новинка от Samsung, 1,8-дюймовый внешний жесткий диск S1 mini, выпущенный недавно в новой емкости 250 ГБ, рекордной для этого класса, займет в кармане меньше места, чем пачка, не в журнале про здоровый образ жизни будь помянуты, сигарет, а вот пользы от него неизмеримо больше. Кроме автоматического резервного копирования S1 mini поддерживает технологию SecretZone, позволяющую шифровать данные и хранить их на виртуальном приводе, а также функцию двойной защиты данных паролем SafetyKey. Цена: до $160.

● **www.samsunghdd.com.ua**

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДБОР МУЗЫКИ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЗВОЛЯЕТ ПОДНИМАТЬ ДО 10% БОЛЬШЕ ВЕСА

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДОСТУПНЫЙ ЭКСТРИМ

ДЫШАТЬ ОБЕИМИ РУКАМИ

Забыл, как делать искусственное дыхание? Не беда. Дотошные американцы как раз разработали усовершенствованную методику.

1 Итак, если случилась беда, кому-то нужна медицинская помощь и рядом никого нет — первым делом звони 103. Если есть — попроси их вызвать скорую, а сам тем временем уложи пострадавшего на спину и стань рядом на колени.

2 Поставь ладони на середину груди спасаемого следующим образом: нижняя ладонь внутренней стороной на груди, верхняя ладонь внутренней стороной накрывает тыльную сторону нижней, пальцы верхней сцеплены в замок. Теперь выпрями руки и подай корпус вперёд, чтобы твои плечи находились над грудной клеткой откачиваемого — так ты сможешь сообщить максимальное усилие.

3 С силой надави на грудь пострадавшего. Если услышишь треск — не обращай внимания, жизнь стоит сломанного ребра. После каждого нажатия отрывай ладони от груди — это повысит эффективность.

4 Частота нажатий — 100-110 раз в минуту (как раз в ритме классического хита Bee Gees "Stayin' Alive"). Работа не из лёгких — если есть возможность, делай это по очереди с напарником, чередуясь через минуту-две. (Детям, утопленникам, жертвам аварий, передоза и блокировки дыхательных путей лучше делать классическое ИД: 30 нажатий — 2 вдоха рот-в-рот — 30 нажатий).

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ОЧИЩАЯ ГОРНЫЕ ЛЫЖИ И КРЕПЛЕНИЯ ОТ ГРЯЗИ, НЕ ПОЛЬЗУЙСЯ МОЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ, МЫЛОМ И ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ.

ГЛАВНОЕ СОБЫТИЕ

18.03–21.03

ТРЕТИЙ ЭТАП FREERIDE CUP 2010

Черногорский хребет, район Говерлы (Зарослик)

Именно здесь выяснится, кто из украинских фрирайдеров всех быстрее. Участвуют лыжники и сноубордисты, мужчины и женщины. Победит, конечно же, лучший. Дополнительная информация — на сайте организаторов http://adrenaline.in.ua

18.03–21.03

ФИНАЛ МИРОВОГО ФРИРАЙД-ТУРА

Вербье / Швейцария

Неприступная гора Бек-де-Росс в очередной раз готова оказать сопротивление лучшим из лучших фрирайдеров мира. Сложные спуски, прыжки с отвесных скал и прочий адреналиновый передоз. К сожалению, украинские спортсмены туда пока что не добрались. Ждем и надеемся.

ФЕВРАЛЬ: — 18 **19** **20** **21** 22 23 24 25 26 27 28

МАРТ: — 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 **18** **19** **20** **21** 22 23 24 25 26 27 28 29 **30**

АПРЕЛЬ: — **1** **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10** 11

19.02–21.02

СЪЕЗДИТЬ НА ВЫСТАВКУ "ВЕЛО ПАРК-2010"

Москва, ЛФК ЦСКА

Причин посетить "Вело Парк" три. Первая — новинки двухколесной техники со всего мира. Вторая — в этом году клуб "Р.А.С.Т.А.Байк" представляет зимний Кубок велоконструкторов. Привези свой самодельный велик — и получи приз. Наконец, третья причина — соревнования по велотриалу, в которых ты тоже можешь принять участие. Все подробности тут: www.velo-park.ru

30.03 — 10.04

ЭТАП ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО СЕРФИНГУ

Пляж Беллс-Бич, штат Виктория, Австралия

Лучшие 44 серфера современности в очередной раз готовы показать, на что способна обычная доска в руках профессионала. Борьба обещает быть жаркой — ведь призовой фонд соревнования составляет $400 000.

ФОТО: WWW.SXC.HU/SHORTSANDS, ИЛЛЮСТРАЦИЯ: BRADLEY R. HUGHES

Epidem.ru Journal-plaza.net

РАДОСТЬ — НЕ СТАРОСТЬ. ЖИВИ ВЕЧНО С НАШИМИ СОВЕТАМИ

ЯБЛОКО

ОДИН ПЛОД В ДЕНЬ НА 45% СНИЖАЕТ ШАНСЫ ОБЗАВЕСТИСЬ КАМНЯМИ В ПОЧКАХ. УЧТИ, ЧТО МУЖЧИН КАМНИ ПОРАЖАЮТ В ЧЕТЫРЕ РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИН

РИСК СТАРЧЕСКОГО СЛАБОУМИЯ, ЕСЛИ ТЫ ЗАВЕЛ (И СОХРАНИЛ ДО ГРОБА) ТРЕХ И БОЛЬШЕ БЛИЗКИХ ДРУЗЕЙ, СНИЖАЕТСЯ НА

26%

400%

НА СТОЛЬКО ВЫРАСТЕТ ЧИСЛО СТРАДАЮЩИХ БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА К 2050 ГОДУ. ОДНА ИЗ ПРИЧИН — БОГАТАЯ ЖИВОТНЫМИ ЖИРАМИ ПИЩА. ПОСТАРАЙСЯ МАКСИМУМ ЖИРОВ ПОЛУЧАТЬ ИЗ РАСТИТЕЛЬНЫХ ИСТОЧНИКОВ ВРОДЕ ОРЕХОВ, ОЛИВОК И АВОКАДО

5

ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ ЕЖЕДНЕВНО — И ТЫ БУДЕШЬ ВЫГЛЯДЕТЬ НА 2,1 ГОДА МОЛОЖЕ (1 ПОРЦИЯ — ПОЛНАЯ ГОРСТЬ)

300%

НА СТОЛЬКО УВЕЛИЧИВАЮТСЯ ТВОИ ШАНСЫ ДОЖИТЬ ДО СТА ЛЕТ, ЕСЛИ У ТЕБЯ ТРОЕ И БОЛЕЕ ДЕТЕЙ

20%

НА СТОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ РИСК ВОЗРАСТНОГО УХУДШЕНИЯ СЛУХА, ЕСЛИ ТЫ ЕЖЕДНЕВНО БУДЕШЬ СЪЕДАТЬ ПО ПОРЦИИ ЗЕЛЕНЫХ ОВОЩЕЙ. БРОККОЛИ, ГОРОШЕК, ФАСОЛЬ — ЧТО УГОДНО

8

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ ДАСТ ТЕБЕ РЕГУЛЯРНОЕ ПОЕДАНИЕ КРАСНОГО ВИНОГРАДА. ОН СНИЖАЕТ РИСК ЗАБОЛЕТЬ ДИАБЕТОМ, КОТОРЫЙ СОКРАЩАЕТ ОЖИДАЕМУЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ ИМЕННО НА ЭТО ЧИСЛО ЛЕТ

КУРЕНИЕ

В ТРИ РАЗА УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ВОЗРАСТНОЙ ДЕГЕНЕРАЦИИ ЖЕЛТОГО ПЯТНА — ЭТО НАРУШЕНИЕ ЗРЕНИЯ, ЗАЧАСТУЮ ПРИВОДЯЩЕЕ К СЛЕПОТЕ

Epidem.ru Journal-plaza.net

МАЛЕНЬКИЙ, НО ЕМКИЙ

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН

В ЭТОМ ПОЛУПОДВАЛЬНОМ КАФЕ МЫ С НИМ ПОЯВИЛИСЬ ПОЧТИ одновременно — я чуть раньше, он следом за мной. Его звали Андрей. На нем были такие же очки, как и на мне, — в толстой роговой оправе. И вообще, он производил впечатление человека, который при благоприятных условиях мог бы стать моим дружбаном — приятный парень из хорошей семьи. Но в данной конкретной ситуации я его почти возненавидел. Потому что, как только он появился, я ему проиграл — все девчонки теперь смотрели только на него.

Он был выше меня сантиметров на шесть или даже чуть больше. Хотя к 35 годам я вполне бы уже мог привыкнуть к такому положению вещей.

Я почти всегда был ниже всех. В школе мое и без того унизительное положение (на физкультуре — в самом конце строя, даже после девчонок) усугублялось лишним весом. Веса накопилось столько, что мои щеки можно

Epidem.ru Journal-plaza.net

было увидеть сзади. Понятно, что особой популярностью я не пользовался, хотя начал курить вместе со всеми, в 13 лет. Отсюда — комплексы, "меня никто не любит..." В детстве, когда ты еще не слышал про Вуди Аллена (этот лысеющий очкарик ростом 165 см обладал такими женщинами, что ни одному Брэду Питту даже не снилось), ощущение "я — коротышка" может стать причиной адской неуверенности в себе или даже круче — серьезной психологической травмы.

КСТАТИ, КУРИТЬ Я НАЧИНАЛ ПОД влиянием друга Димы. В классе он был самым крутым — девочки на нем так и висли. Еще бы, высокий красавец. Высокий! Помню, я даже ежедневно по несколько минут висел на турнике. Кто-то мне рассказал, что таким нехитрым способом можно добавить к своему росту пару сантиметров. Оказалось, полный бред — турник не помог.

Справиться с лишним весом помогли походы, которые вошли в мою жизнь в старших классах вместе с ненавистной ныне бардовской песней, первой любовью и первым алкоголем. А вот проблема низкого роста осталась со мной по сей день. Конечно, никаких детских комплексов параноидальной мощи у меня уже нет. Но иногда, как в том кафе, я чувствую свою ущербность. Высокий парень в очках, Андрей, возможно, в честном бою ты мне проиграешь. Потом может оказаться, что я лучший собеседник, и чувство юмора у меня тоньше, и читал я больше, и на гитаре я играю, как Бог, и вообще у меня член длиннее. Но в тот момент, когда мы вместе появляемся перед девичьими взорами, я знаю — у тебя больше шансов. Как минимум потому, что тебя лучше видно.

ВЫСОКОМУ ЧЕЛОВЕКУ НЕ НУЖНО ДОКАЗЫВАТЬ, что он крутой, — он круче тебя уже по факту своего существования. Быстрее, выше, сильнее! А у невысокого полно проблем. Да, я мужик, хоть и маленький. Но это же нужно сделать над собой усилие, чтобы подойти к высокой женщине и сказать: "Подруга, пойдем со мной, я — лучше всех!" Это же нужно объяснить, что ты дашь фору любому, при этом выпрыгивая из-за спин более высоких соперников. Эй, почему вы не смотрите на меня?! А как же мой богатый внутренний мир?

Такие усилия, конечно, сковывают. Может, вы и знаете человека, который бывает дьявольски элегантен, тужась. Я не такой.

"НУЖНО СДЕЛАТЬ НАД СОБОЙ УСИЛИЕ, ЧТОБЫ ПОДОЙТИ К ВЫСОКОЙ ЖЕНЩИНЕ И СКАЗАТЬ: "ПОДРУГА, ПОЙДЕМ СО МНОЙ, Я — ЛУЧШЕ ВСЕХ!"

САМОЕ НЕПРИЯТНОЕ, ЧТО У МЕНЯ ПРЯМО перед глазами — совсем другой пример, друг семьи дядя Миша. Это вот прямо настоящий мужик — любит выпить, умело обращается с огнестрельным оружием, ловко водит любые автомобили и порой может так рявкнуть, что дрожат стены. В Израиле, где Миша с семьей (жена и двое детей) живет последние лет 15, он не изменил своим привычкам — плюс с удовольствием ест жареную свинину по субботам и отказывается учить иврит. Выпив водки, Миша обожает рассказывать истории из детства, причем каждая из них начинается со слов: "Тогда я был самым маленьким..." Можно подумать, он сейчас стал выше — от горшка, как говорится. Но его рост ни секунды не мешает ему чувствовать себя хозяином положения. И в самые ответственные моменты я вспоминаю про него, дядя Миша — моя ролевая модель. Независимо от роста, он стал уверенным в себе парнем с твердыми бицепсами, голосом и взглядом.

Хотя стоп, что я говорю — "независимо от роста"? Зря ли дядя Миша каждый раз заводит волынку про "и был я самым маленьким..." Понятно, что именно эта "ущербность" заставляла его лезть из кожи вон, ежедневно самоутверждаться и проявлять характер, пока высокие красавцы расслабленно лежали на своих диванах. И, кстати, у Миши жена выше его на полголовы. Комплекс Наполеона, названный в честь одного из величайших коротышек Земли, — это прекрасно. По тому же принципу энергичные и беспринципные провинциалы в карьерной гонке переигрывают расслабленных жителей столицы.

СТАЛ БЫ ЧАРЛИ ЧАПЛИН (165 СМ) ГЕНИАЛЬНЫМ артистом немого кино, если бы обладал исполинским ростом? А если бы Тамерлан (145 см) задевал головой облака, возникла бы у него идея завоевать полмира? Или он бы спокойно пас овец, довольный собой? Лоуренс Оливье, Аристотель Онассис, Юрий Гагарин, А.С. Пушкин (пользовавшийся, кстати, успехом у высоких женщин)... Повезло тому, кто заразился комплексом Наполеона. Но почему же я такой спокойный и уравновешенный? Видимо, проблема в том, что я родился слишком высоким (все же 172 см) для приобретения этого полезного психологического расстройства. Я — Гулливер среди Наполеонов, как жаль.

Хотя... Высокий Андрей из полуподвального кафе, если ты читаешь эти строки — мы еще с тобой встретимся. В честном бою. ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/СТУДИЯ BANG! BANG!

Epidem.ru Journal-plaza.net

46 Кухня
О, картошечка! Как бы приготовить ее сегодня?

48 Отношения
Куда сводить на ужин свою старую жену?

50 Знание
Сомневаешься в пользе кофе? Читай эту статью!

52 Организм
Что делать, чтобы утро всегда было бодрым?

54 Карьера
Почему ты должен заботиться о боссе?

Ломать — не строить

Что плохому танцору мешает, ты и сам знаешь. Пришла пора узнать о том, что помогает танцору хорошему. На повестке дня — занятия брейк-дансом.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДРА КОПЫЛЕВА

7 ПРИЧИН ТАНЦЕВАТЬ БРЕЙК-ДАНС

1
ПОВЕРИШЬ В СЕБЯ
Умение хорошо двигаться делает людей более уверенными в себе. Психоаналитик Вильгейм Райх утверждал, что танцы освобождают людей от "защитного панциря" из скованных мышц, которым они под воздействием стресса инстинктивно защищаются от мира. К тому же движения под музыку дадут тебе "катарсическое высвобождение подавляемых эмоций" и "создание более положительного образа тела". Что бы это ни значило.

2
ПОСМОТРИШЬ МИР
По миру проводятся различные фестивали би-боев (Battle of the Year, Floor Wars, International Break Dance Event, UK Battle Pro и другие). Нет денег на мировые турне? Можно поездить и по Украине — у нас тоже проводятся подобные соревнования.

3
СТАНЕШЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЕЕ
Антрополог Бернард Финка утверждает, женщины делают выводы о физическом здоровье мужчины, его силе, выносливости и способности произвести здоровое потомство по манере, в которой он танцует. Более привлекательны ловкие мужчины с яркой доминирующей ролью в танце. Короче, чем лучше танцуешь, тем больше женщин захотят произвести с тобой потомство.

4
СОХРАНИШЬ КОСТИ
Танец заставит тебя переносить вес тела с одной ноги на другую или на руки и т.д. в более изощренных позах, чем в обычной жизни. Эта нагрузка способствует укреплению скелета и снижает скорость потери костной массы (у мужчин к старости она может составить 20-30%). Другими словами, танцуя, ты защищаешь себя от сгорбленной спины, остеопороза, проблем с суставами.

МН: Брейк-данс — от английского break, "ломать". Часть движений в танце — резкие, ломаные.

Epidemz.ru Journal-plaza.net

6

ОБРЕТЕШЬ ТЕЛО

"Нижний брейк — это сложнокоординационные движения с большой нагрузкой на плечевой пояс, — комментирует фитнес-редактор Men's Health Дмитрий Смирнов. — В тренажерном зале, если заниматься неправильно, можно получить декоративные мышцы, от которых мало толку. Брейк-данс разовьет мышцы, которые работают. Это хорошая база для любого другого спорта".

5

ПРОТЯНЕШЬ ДОЛЬШЕ

Ученые из Университета Брунела (Великобритания) доказали, что при тренировках под музыку выносливость повышается на 15%.

7

ПОУМНЕЕШЬ

Разучивая сложные движения, ты прокладываешь новые нейронные связи и обновляешь старые. Во время танца работают почти все отделы мозга, включая мозжечок. Как результат, танцы — отличная профилактика болезни Паркинсона и слабоумия, они улучшают память и работу вестибулярного аппарата. Даже когда ты наблюдаешь со стороны за известными тебе движениями танца, в твоем мозгу идет работа, схожая с той, которую он выполняет, когда ты танцуешь сам.

ЛУЧШЕ НЕ НАДО, ЕСЛИ У ТЕБЯ:

- заболевания опорно-двигательного аппарата
- проблемы с вестибулярным аппаратом (например, болезнь Меньера)
- повышенное артериальное давление
- пороки сердца

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

СБОРЫ

Если ты решился пойти на первое занятие, тебе потребуются:

1. Кроссовки или кеды (желательно с резиновой подошвой, чтобы не скользили по полу).
2. Шорты или спортивные штаны. Лучше просторные — ты должен чувствовать себя свободно.
3. Футболка или майка (поменьше синтетики).
4. Защита! Даже опытные би-бои не забывают о ней. Тебе потребуются наколенники (подойдут волейбольные), налокотники, напульсники. Вместо наколенников и налокотников можно использовать эластичные бинты. Когда крутишь headspin (крутишься на голове), то лучше использовать шапку, если не хочешь облысеть раньше времени.

Антон Кузнецов, преподаватель школы танцев Feel Good, дает советы начинающим танцорам:

В крупных городах дело с продвижением брейкинга обстоит неплохо. Есть залы, есть люди, которые помогут преуспеть в танце. А если в твоем городе нет школы, иди в Интернет: ACTION.BY, BBOYWORLD.ru, break-dance.ru, ua-bboys.org, bboy.in.ua, bboy.su. Поможет и YouTube, на котором есть и обучалки, и записи танцевальных битв. Но лучше найти себе какого-то "очного учителя" — хоть бы и из просто более опытных би-боев твоего города. Я учился в одиночку делать "гелик" полгода и повредил себе все, что можно было, — спину, локти, колени. Когда люди приходят в мою школу, они учатся этому за 1-2 месяца практически без травм.

Ты можешь начать в любой школе, но для развития необходимо участвовать в соревнованиях. Посещай баттлы и джемы (джем — дружеский круг, в котором би-бои танцуют в свое удовольствие, баттл — битва между танцорами с целью доказать свое превосходство). Тренируйся каждый день и везде, где только можно, — дома, в зале, на улице (в конце концов, это уличный танец!).

Ходи на мастер-классы опытных танцоров. Это возможность услышать и увидеть то, до чего профессионалы шли годами!

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВЕРХИ И НИЗЫ

Основные отличия верхнего брейка от нижнего в том, что первый подразумевает вертикальное положение тела, а второй — горизонтальное, кроме того, в первом больше пластики и танца, а во втором важнее физическая составляющая. Вот основные элементы этих стилей:

Нижний брейк

- **Sixstep** — "шесть шагов". Ты опираешься на руки, в то время как ноги совершают круговые движения по полу.
- **Windmill** — или "гелик" (от англ. helicopter, "вертолет"). Ты на полу, твои ноги совершают маховые движения, изображая лопасти вертолета.
- **Swipe** — опираясь на руки, ты сильно отталкиваешься ногами от пола и проворачиваешь тело вокруг своей оси.
- **Turtle** — стойка на кистях рук (локти упираются в пресс), танцор движется, переставляя кисти.
- **Backspin** — кручение на спине на 360 и более градусов со скрещенными ногами.

Верхний брейк

- **Waving** — танцор изображает волну, чередуя движения с фиксацией. Другое название "вэйвинга" — "электрик буги".
- **King tut (tutting)** — изначально представлял собой имитацию древнеегипетских рисунков, изображавших людей в различных позах (tut от "Тутанхамон"). Во всех движениях соблюдаются прямые углы.
- **Strutting** — стиль, основа которого — деление привычных движений ногами на мелкие промежуточные стадии. Например, делая шаг, танцор не сразу выносит заднюю ногу вперед, а на секунду замирает в позе "ноги вместе".
- **Popping** — ритмичное сокращение мышц тела под музыку.
- **Locking** — в 1970 году американский подросток Дон Кэмпбелл случайно придумал новый стиль. Пытаясь танцевать, он замирал в паузах между движениями, потому как забывал, что делать дальше. "Несмотря на мои ошибки, все аплодировали", — говорит Кэмпбелл.

А В ЭТО ВРЕМЯ...

...наши африканские товарищи тоже не сидят сложив ноги и танцуют несколько иные танцы. Хочешь настоящей экзотики и экстрима? Найди на Youtube клип "Sound of Kuduro" португальской команды Buraka Som Sistema (просто набери в строке поиска слово "Kuduro"). Кудуро — стиль музыки и танца, смесь западной электроники и древних ангольских ритмов. Появился в середине 80-х в трущобах Луанды. Похож на брейк-данс, но в исполнении зомби. Очень бодрых зомби. Некоторые движения заканчиваются падением на твердую поверхность. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

СБРОСЬ ЖИРОК!

На одну порцию:
411 ккал, 14 г жиров (из них 3 г насыщенных), 41 г белков, 28 г углеводов

НАБЕРИ МАССУ!

На одну порцию:
861 ккал, 45 г жиров (из них 17 г насыщенных), 47 г белков, 43 г углеводов

Epidem.ru
Journal-plaza.net

Клубни и жизнь

Последние разработки в области кухонной науки (сделанные нами, разумеется) превращают ностальгическое блюдо из детства — картофельную запеканку — в супероружие. Вооружайся им, и качок, и толстяк!

КАЧКОВСКАЯ ЗАПЕКАНКА

Фарш из постной говядины — любому понятно, что это круто. Имеющую не очень спортивную репутацию картошку мы улучшим яичными желтками. В них — витамины, антиоксиданты, наши возлюбленные омега-3, да и белка в желтках совсем немало. Особо яростные качки могут замешать в пюре яйцо целиком.

ЗАПЕКАНКА ДЛЯ ТОЛСТЯКА

И без того полезную курицу приправляем анчоусами — для дополнительной пользы. Смешав картофельное пюре с яичным белком, ты получишь своего рода суфле. К тому же объем выходит приличный, а картошки, недружественной толстяку, ты использовал гораздо меньше.

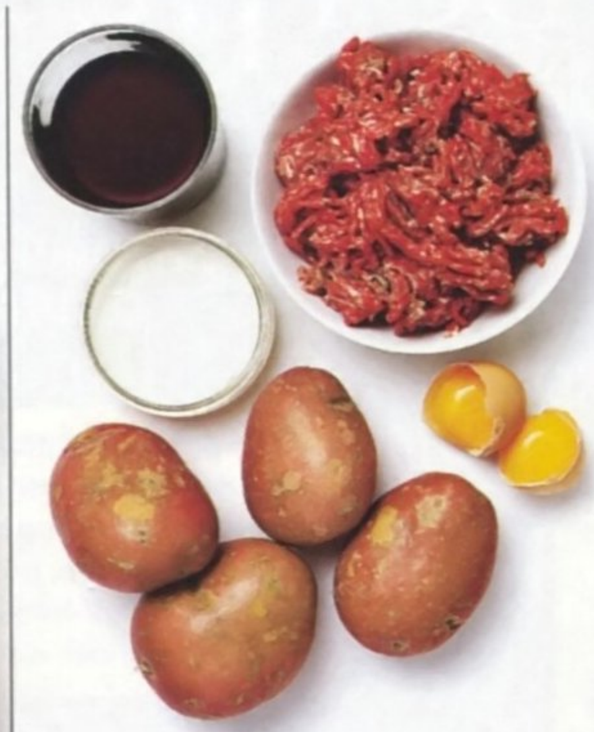
ФОТО: ROB WHITE

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИНГРЕДИЕНТЫ (на четыре порции)

БАЗА

2 зубчика чеснока
1 стебель сельдерея
1 средняя морковка
1 луковица
Веточка тимьяна
1 ст. л. ворчестерского соуса
2 ст. л. томатной пасты
250 мл овощного бульона
Оливковое масло
Соль, перец



НАБЕРИ!

550 г нежирного говяжьего фарша
125 мл красного сухого вина
80 мл нежирного молока
4 большие картофелины
2 яичных желтка

СБРОСЬ!

450 г куриного фарша
1 ч. л. молотого кофе
1 ч. л. пасты из анчоусов (или одна небольшая рыбка, размятая в кашу)
2 ч. л. соевого мяса
2 ст. л. портвейна
2 большие картофелины
2 яичных белка

РЕЦЕПТ

Читай только то, что нужно читать. Хочешь набрать массу — читай текст под значком **НАБЕРИ!**. Сбросить жирок — значит, твой текст под плашкой **СБРОСЬ!**. То, что под заголовком **БАЗА**, придется читать всем.

Часть 1. Мясо

СБРОСЬ! Смешай куриный фарш с кофе и соевым мясом.

БАЗА Поставь духовку разогреваться до 200°C. Обжарь фарш на сильном огне, помешивая, пока не потемнеет, с солью, перцем и тимьяном — минут 10. Сними с огня, переложи в дуршлаг или сито и дай стечь жиру.

Часть 2. Овощи

БАЗА Пока из мяса вытекает зловещий холестерин, наточи как следует нож и начинай тщательно рубить в мелкую капусту лук, сельдерей, чеснок и морковь. Кидай их в ту же сковородку, где ты жарил фарш, и ставь на средний огонь. Обжаривай, энергично помешивая, минут пять, пока овощи не размякнут.

Часть 3. Аромат

СБРОСЬ! Верни курицу в сковородку с овощами, туда же добавь пасту из анчоусов и жарь еще пару минут. Добавь портвешку, дождись закипания и жарь еще минуту.

НАБЕРИ! Открой вино. Чтобы отмерить ровно полстакана, налей полный и выпей половину. Лучшего способа человечество еще не придумало. Затем вылей вино в сковороду с овощами, туда же положи фарш и обжаривай, пока количество жидкости не уменьшится в два раза.

БАЗА Добавь томатную пасту, ворчестерский соус и овощной бульон. Дай закипеть, убери огонь до минимума, накрой крышкой и томи полчаса. Периодически помешивай.

Часть 4. Картошка

БАЗА Пока варево булькает под крышкой, почисти картошку и отвари в подсоленной воде до готовности — то есть минут 12. Слей воду и разомни картофель в пюре.

СБРОСЬ! Взбей яичные белки в пену и аккуратно смешай их с пюре.

НАБЕРИ! Смешай пюре с яичными желтками.

БАЗА Переложи фарш из сковородки в форму для запекания и замажь сверху картошкой. Нарисуй вилкой несколько неглубоких насечек и отправляй в духовку на 30 минут. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

Место встречи изменить

Где назначить свидание, чтобы оно закончилось именно так, как ты рассчитываешь.

У ВАС БЫЛО БОЛЬШЕ ТРЕХ СВИДАНИЙ?

НЕТ

ЭТО ВАШЕ ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ?

НЕТ

У ВАС УЖЕ БЫЛ СЕКС?

ДА

ВЫ ЖЕНАТЫ?

НЕТ

ДА

ВЫ ВМЕСТЕ УЖЕ БОЛЬШЕ ГОДА?

ДА

НЕТ

ДА

ПЛАНИРУЕШЬ УЛОЖИТЬ ЕЕ НЫНЧЕ ЖЕ НОЧЬЮ?

ДА

НЕТ

A

B

ВЫ ПОЖЕНИЛИСЬ БОЛЬШЕ ПЯТИ ЛЕТ НАЗАД?

ДА

ВЫ ЖЕНАТЫ БОЛЬШЕ 10 ЛЕТ?

НЕТ

ДА

Д1

E

ДА

З1

90% девушек предпочитают, чтобы первые свидания проходили на их территории. Напрашиваться в гости не обязательно, но по крайней мере выбери какое-нибудь местечко поближе к ее дому.

Немного рыцарства никогда не повредит, но большие вложения вовсе не гарантируют максимальные дивиденды. Компания Onepoll опросила 5000 женщин и выяснила, что треть из них когда-либо прекращали общаться с чрезмерно щедрыми мужчинами — девушек очень тревожил вопрос, как же им придется за эту щедрость расплачиваться.

Да, может быть, пора. Недавний опрос жительниц Великобритании показал, что у 90% женщин срабатывает сигнал тревоги, если их новая любовь не намекнула на перемещение в спальню после четырех недель знакомства. Четырех недель, а не часов.

Тебя можно поздравить, но не расслабляйся. Ученые из Института Макса Планка в Ростоке (Германия) доказали, что чаще всего браки распадаются где-то в районе пятого-шестого года существования. Потому что к этому сроку партнеры перестают прилагать усилия, чтобы сохранить хорошие отношения.

Будь осторожнее. Как выяснили ученые Пенсильванского университета, 10+ — критический срок для семейного секса, ведь нельзя столько времени с энтузиазмом заниматься одним и тем же. Возможно, именно поэтому многие женатые/замужние люди старше 40 обзаводятся кожаным бельем и прочими приспособлениям.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Epidem.ru Journal-plaza.net

ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ОНА БЫЛА ТВОЕЙ ДЕВУШКОЙ?
ДА
НЕТ
Д2
КОГДА ВЫ ВСТРЕЧАЕТЕСЬ?
ДНЕМ
ВЕЧЕРОМ
Ж
Г
ОНА МОГЛА БЫ СТАТЬ ДЛЯ ТЕБЯ ЕДИНСТВЕННОЙ?
Собираешься под венец? Исследователи из Университетского колледжа Лондона утверждают, что оптимальный возраст для свадьбы у мужчин — 32 года, а у женщин — 27 лет. Если все случится раньше, либо будешь горевать, что не успел нагуляться, либо обнаружишь, что из-за отсутствия опыта сделал неправильный выбор.
ДА
ВОЗМОЖНО
НЕТ
З2
Б
Д2

А **Ужин дома**

Причем готовить будешь ты. "После трех свиданий женщина ищет в твоем поведении знаки, намекающие, что ты готов к отношениям. Приготовленный тобой ужин будет сигнализировать, что тебе небезразлично все происходящее", — говорит доктор Иэн Кернер, член Общества научного подхода к сексу.

Б **Маленький ресторан**

65% женщин в положении "невеста на выданье" хотят, чтобы их пригласили в маленькую семейную закусочную. "Это более интимно, — объясняет доктор Кернер. — Здесь самое место поговорить о ваших семьях, ваших мечтах — это заставит ее почувствовать себя ближе к тебе".

В **Comedy Club**

Свидание на каком-нибудь развлекательном шоу пройдет легче, чем просто в баре: шутки (пусть и не твои) разряжают атмосферу. Бонус: когда человек смеется, в организме вырабатывается дофамин. Подсознательно она усвоит: встреча с тобой = удовольствие.

Г **Живой концерт**

Эмоций — гарантированно больше, чем от купленного на скорую руку подарка. Не знаешь ее предпочтений — выбери какой-нибудь ненавязчивый рок.

Д **Бар**

1. Пригласи ее в бар, где прошло ваше первое свидание. "Такого рода воспоминания стимулируют сексуальное возбуждение", — говорит профессор психиатрии доктор Лора Берман.

2. Пригласи ее в шумный бар и заказывай коктейли, не вино. "Отсутствие романтических образов, атмосфера, не подразумевающая близости, — все это приведет ее к подсознательной мысли, что у тебя нет серьезных намерений", — говорит доктор Иэн Кернер.

Е **Боулинг**

Непривычное времяпрепровождение, особенно если вы соревнуетесь друг с другом, вызывает прилив дофамина (гормона удовольствия), привлекательность партнера растет. По крайней мере так утверждает авторитетный Journal of Neuroscience.

Ж **Обед с друзьями**

Ученые из Гарварда уверяют, что для девушки встреча с твоими друзьями — знак искренности с твоей стороны. А это пробуждает в ней сексуальное желание.

З **Кофейня**

1. "Людям нужен всего час, чтобы понять, совместимы они или нет" — так звучит основной вывод исследования, проведенного учеными Нью-Йоркского университета. Свидание в простой кофейне позволит вам быстро разойтись, если возникнет вопрос, зачем вы вообще туда пришли.

2. Пригласи ее на бранч (поздний завтрак). "Выход в город вместе в такое время — это и что-то новое, и в то же время утверждает ваш статус как сложившейся пары", — советует доктор Иэн Кернер. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

Коктейль молотый

Чашечка кофе — это не только отличный повод завлечь незнакомку в свою холостяцкую берлогу, но и безотказный помощник в деле накачивания мышц, стимуляции работы мозга и продления жизни.

Воздействие на человеческий организм кофеина, пожалуй, не менее популярная тема для научных изысканий, чем точка G. С тех пор как люди начали массово поглощать кофе — а случилось это XV веке, — появилось более чем 21 000 исследований. МН снимает сливки с научного знания, чтобы ты мог получить максимум выгоды для...

...печени

Ученые из Университета Скрэнтона в США обнаружили в кофе немалое количество антиоксидантов, которые помогают организму противостоять раку и сердечным заболеваниям. А исследователи из Гарварда постановили: ежедневное потребление более четырех чашек бодрящего напитка минимизирует вероятность заполучить камни в желчном пузыре и цирроз печени. Скажи спасибо растворимой клетчатке, оказывающей благотворное воздействие на все твои органы, занятые пищеварением.

"И все же кофе не содержит столько антиоксидантов, сколько фрукты и овощи, — вносит ясность профессор Джо Уинстон из Скрэнтона. — Кроме того, организм их хуже усваивает". В послеобеденном эспрессо труженики из Университета Лион тоже обнаружили ложку дегтя: кофе снижает способность организма усваивать из потребленной пищи железо и цинк, поддерживающие твой иммунитет. В течение часа после еды — ни-ни.

...смекалки

Одна-две чашки кофе, залитые в пищевод с утра, помогут избежать ДТП, да и ФИО красотки на розовой "микре" лучше закрепится в памяти. Утреннее кофепитие повышает бдительность и укрепляет твою кратковременную память. "Кофеин также неплохо повышает настроение, — делится впечатлениями профессор Университета штата Оклахома Уильям Ловалло. — Это происходит из-за увеличения выработки дофамина, который стимулирует зону мозга, отвечающую за удовольствие". Твои дальнейшие шансы пасть жертвой Альцгеймера снижаются на 60%. А, по заверениям ученых из Гарварда, ежедневная норма в четыре чашки кофе убережет тебя еще и от болезни Паркинсона.

Зависимость "чем больше кофе, тем круче варит башка" не работает. Ученые Университета в Бристоле вычислили: оптимальный тонизирующий эффект наступает, если ограничить себя двумя чашками в день и выпивать их за 10 минут до начала мозгового штурма.

ФОТО: KAI WIECHMANN

Epidem.ru Journal-plaza.net

Проснись и в бой

1 Зажигай

Если ты действительно намереваешься проснуться (а не инсценируешь зевание и ворочание, чтобы от тебя поскорее отстали), тебе нужен свет. Он включает механизм пробуждения: снижает выработку гормона сна мелатонина и увеличивает прилив "энергичного" гормона кортизола. Но процесс пробуждения должен быть постепенным, тогда в течение дня ты не станешь бросаться на людей с кинжалом или степлером. Сначала включи лампу у кровати, потом открой шторы на одном окне, потом – по всей квартире.

2 Втягивай

Мы не настолько варвары, чтобы призывать тебя, едва разлепившего глаза, жонглировать гантелями. Делай зарядку, не сходя с кровати. Лежа на спине, втяни живот так, чтобы пупок устремился к позвоночнику, потом подтяни его к ребрам, потом обратно. "Представь, что ты сдавил апельсин своим прессом и перекатываешь его по внутренностям, – говорит тренер Скотт Тадж. – Это упражнение активирует мышцы кора и разгоняет кровь от внутренних органов по всему организму". Покатай "апельсин" 10 секунд, отдохни столько же, а потом повтори комплекс еще три раза.

3 Выпей

Во сне (даже если спишь один) ты теряешь жидкость. "До литра влаги уходит с потом и дыханием в течение ночи, и такое обезвоживание становится причиной общей вялости", – утверждает эксперт по гидратации из Университета Абердина Сьюзан Ширреффс. Исправить ситуацию поможет стакан воды сразу после пробуждения – к тому же так ты подготовишь желудок к завтраку. Пей жидкость температуры тела, и организм скорее усвоит влагу.

4 Ерошь

Пальцы у тебя не только для того, чтобы щелкать пультом от телика. "Массаж головы во время мытья волос высвобождает эндорфины и стимулирует приток крови, что способствует нормальному росту волос", – говорит автор книги "Массаж биологически активных точек кожи для спортсменов" доктор Дэвид Никел. Разминай свои фолликулы пять минут, фокусируясь на висках и основании черепа.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Бодрыми по утрам бывают только годовалые младенцы. Для всех остальных момент пробуждения — это худший эпизод суток. Мы знаем, что необходимо делать для безболезненного и эффективного начала дня.

5 Перетягивай

Вытирайся с умом. Перекинь полотенце за спину, правая рука вверху, левая держит "инвентарь" где-то посередине спины. Потяни полотенце вниз до ощущения комфортной растяжки в правом плече и трицепсе. Задержи на 30 секунд, потом тяни в обратном направлении и задержи еще на 30. Поменяй руки. Сделай упражнение по два раза на каждую сторону, это поможет избавиться от напряжения в плечах и спине после сна и не даст голове разболеться днем.

6 Заправься

Будь хорошим мальчиком и забудь про пиво на завтрак. Рецепт завтрака чемпиона прост: клубничный коктейль (клубника стабилизирует уровень холестерина в крови) на нежирном молоке с медом и ванилью + овсяная каша + орехи пекан (источник витамина Е и селена, полезного для кожи и волос).

7 Расслабься

Покажите нам человека, который любит дорогу от дома на работу. Спортивный психолог Костас Карагеоргис рекомендует по пути слушать медленную музыку — это снизит уровень стресса, успокоит сердцебиение. "Британский медицинский журнал" рекомендует также заедать фрустрацию жвачкой со вкусом корицы, но это уже по желанию.

8 Не торопись

Первым делом бросаются проверять почту или встают к станку только неумные и нервные сотрудники. Психолог Гленн Уильямс рекомендует потратить 10-15 минут на плавное вхождение в рабочий день — пройтись по помещениям, поздороваться с коллегами, выпить чаю из ромашки. А уже потом иди к станку — утро закончилось успешно. ■

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СЕРГЕЙ КОСТИК

Подвинься, начальник!

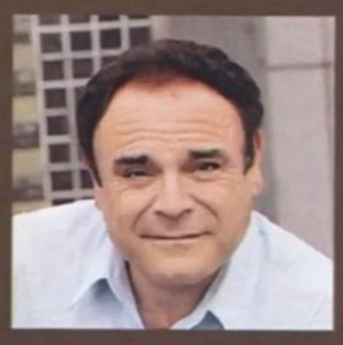
Ты ведь хочешь занять место начальника, так? (Не хочешь? Листай журнал дальше.) Изюминка ситуации в том, что хороший начальник тоже этого хочет — чтобы из своего кресла подняться еще выше. Действуй.

Текст: Джил Шварц

РАССТАНОВКА СИЛ В ЭТОМ НЕСЛОЖНОМ КВЕСТЕ ТАКОВА: ЕСТЬ ТЫ, есть твой Шеф, с которым ты в хороших отношениях, и есть тот, кто стоит над вами обоими, — Генеральный начальник. И предположим, ты хороший работник. Заместитель своего Шефа или просто выдающийся сотрудник его департамента. Все замечательно, но карьера твоя остановилась энное количество лет назад и никакого просвета впереди.

Все просто. Кто бы что ни говорил про судьбу, талант и "делай что должен и будь что будет", но карьера твоя зависит только от прихоти Генерального. И твоя проблема в том, что тот человек либо совсем не знает тебя, либо не придает тебе значения. Пришла пора познакомиться с ним и доказать, что ты достоин большего. Вперед.

АВТОРИТЕТ



МН продолжает серию публикаций, авторами которых выступают профессионалы из самых разных областей, от психологии до рыбной ловли. Каждый специалист делится советами, которые уже помогли его пациентам/коллегам/друзьям. Сегодня слово берет Джил Шварц, колумнист американских Fortune, Esquire и Men's Health, автор книг о премудростях менеджмента и карьерного роста и, кроме того, заместитель гендиректора отдела корпоративных коммуникаций телегиганта CBS.

ШАГ ПЕРВЫЙ

И самый важный. Убеди своего Шефа, что тебя уже пора показать верховному начальству. Аргумент первый: Генеральный должен видеть, что твой руководитель подобрал достойный коллектив, в нем есть талантливые сотрудники, которые работают с Шефом как одна команда. Аргумент второй: сам Шеф сможет спокойно отъезжать в отпуск или на конференции, если будет знать, что и в его отсутствие вопросы с Генеральным решаются эффективно. Аргумент третий: а что, самому Шефу не пора на повышение? Войти в совет директоров, стать директором по развитию компании? Генеральный с большей охотой пойдет на это, если будет знать, что Шеф вырастил себе смену и дела в департаменте не пойдут наперекосяк с его уходом.

ВАЖНО: держи Шефа в курсе всех твоих дел с Генеральным, демонстрируй ему лояльность. Заподозрит, что ты хочешь его подсидеть, — вылетишь с работы как пробка.

ШАГ ВТОРОЙ

Начинай налаживать контакт с Генеральным. Приветствия на лестнице, обмен репликами в лифте ("Интересная ситуация складывается в (имя конкурента), как вы считаете?", "Неприятная, конечно, история вышла с законом о торговле") — вот решающий момент на данном этапе. Читай в "Контрактах" статьи о положении дел в твоей сфере экономики, собирай слухи о конкурентах Генерального (читай — Генеральных в других компаниях), следи за новостями с корпоративного сайта — тема для мимолетного разговора найдется всегда.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, AP

Epidem.ru Journal-plaza.net

ШАГ ТРЕТИЙ

Генеральный узнаёт тебя в коридоре? Прекрасно. Попроси Шефа иногда брать тебя на переговоры или светские рауты. Сколько деловых ужинов должен посещать Шеф каждый год? Пятьдесят? Сто? Генеральный очень скоро привыкнет видеть вас на таких мероприятиях вместе. Запоминай людей, с которыми встречаешься на этих раутах, меняйся визитками, завязывай отношения. Большая удача, если твой начальник любит заложить за воротник и такая вот картина повторяется из раза в раз — ты, свежий, но озабоченный, уводишь с приема еле ворочающего языком Шефа.

РАЗВИТИЕ СЮЖЕТА: Шеф начинает брать тебя на внутрикорпоративные совещания, иногда проходные, а иногда и касающиеся стратегии фирмы в целом.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ

Ты уже замещаешь своего Шефа (он заболел, уехал или просто поленился переться в офис в такую рань) на некоторых летучках у Генерального.

От тебя требуются:

1. Готовность подменить Шефа на любом мероприятии, пусть для этого нужно будет отказаться от собственных планов и встать в такую рань.

2. Соответствующим образом одеваться.
3. Выслушивать людей с выражением проницательности и дальновидности на лице.
4. Не лезть вперед со своим мнением. Но, если спросили, кратко продемонстрировать понимание сложившейся ситуации.
5. Понимать, когда нужно говорить, а когда лучше многозначительно промолчать.

ШАГ ПЯТЫЙ

Шеф (а он на твоей стороне) в ходе обсуждения с Генеральным какого-нибудь проблемного вопроса бросает реплику: "Давайте я узнаю мнение XX (подставь свое имя). Он специалист в этой сфере, к тому же ему приходилось решать такую проблему в YY (подставь название своего предыдущего работодателя). Твой час пробил. Ты пишешь e-mail, в адресной строке которого — Генеральный (адреса твоего Шефа и начальников других заинтересованных департаментов стоят в копии). Идеальный текст должен быть краток, но понятен: "Шеф (конечно, тут ты пишешь имя) попросил меня подумать о ситуации, сложившейся с тиражами наших изданий в Украине. Обсудив вопрос с коллегами и тщательно все обдумав, я бы сказал, что принятых мер недостаточно для запланированного прорыва. Возможно, я ошибаюсь, но, как я уже говорил, Шеф просил меня принять участие в решении этого вопроса. Могу представить предложения по дополнительным мерам для стимулирования продаж. Надеюсь, мое мнение окажется полезным". Подобное письмо хорошо только в том случае, если оно лаконично и в нем нет ни капли низкопоклонничества — лишь чуть-чуть наивности.

ШАГ ШЕСТОЙ

Ты замещаешь Шефа на время его длительного отсутствия в офисе. Следи за тем, чтобы все работало хорошо. Но! Нельзя допустить, чтобы вверенный тебе департамент вдруг начал работать лучше, чем при Шефе. Иначе он (гораздо более опытный корпоративный червь, чем ты) быстренько избавится от конкурента по возвращении из отпуска. Вы ведь договаривались о совместной карьере, а не о соревновании за его место?

ПРИМЕЧАНИЕ 1 Конечно, все это имеет смысл, если ты и в самом деле неплохой работник. Если на совещаниях ты говоришь дельные вещи, имеешь свое мнение о ситуации в компании, в любой момент собран и готов к переменам. В противном случае не стоит и начинать.

ПРИМЕЧАНИЕ 2 Оно для твоего Шефа, если вдруг на глаза ему попадется эта заметка. Шеф, чтобы молодая поросль не заняла твое кресло слишком быстро, не позволяй ей наглеть. Правда, слишком запуганный работник пресмыкается и не способен быть максимально полезным. А вот держать подчиненных в тонусе никогда не мешает. Как это делать — читай слева. ■

ДЛЯ ОСТРАСТКИ

"Слегка повышенный уровень стресса улучшает работоспособность человека", — утверждает психолог Дэниел Гоулмен. Как встряхнуть подчиненных?

1 **Разбирай полеты**
Если внимание пришедших на собрание сотрудников ослабевает, начни критиковать кого-нибудь. Как только все проснутся и станут слушать тебя с прежним вниманием, возвращайся к основной теме разговора.

2 **Придирайся к мелочам**
Если человек раз за разом срывает дедлайны или шлет тебе письма странного содержания, это значит, что он работает на автопилоте. "Большинство начальников не хотят вступать в конфронтацию с подчиненными и пускают всякие мелочи на самотек, — говорит Дэйл Дай, капитан армии США в отставке. — Но, когда ты задаешь стандарты, ты должен педантично добиваться их исполнения".

3 **Борись с рутиной**
Назначь еженедельное собрание на два часа раньше обычного или установи более строгий дресс-код. "Если хочешь, чтобы твои люди всегда были в состоянии готовности, ты должен забыть о том, что такое рутина", — продолжает Дэйл Дай.

4 **Работай внеурочно**
Попроси парочку подчиненных поработать в субботу — чтобы закончить "срочный и очень перспективный проект". Но тебе тоже придется быть рядом и вкалывать.

5 **Появляйся внезапно**
В каждом офисе есть места, куда не ступает нога босса, — работники чувствуют себя там расслабленно. Покажись в таком месте ни с того ни с него. Можешь даже ничего не говорить — твоего появления будет достаточно, чтобы все почувствовали: Большой Брат не дремлет.

Epidem.ru Journal-plaza.net

20 причин стать дауншифтером

Бросить карьеру, вычеркнуть последний нолик в своей зарплате, отказаться от автомобиля и брендовой одежды – это под силу не только Супермену и Бэтмену. Дауншифтеры с легкой душой меняют все это на спокойную жизнь без стрессов где-нибудь на берегу океана или в глухой деревне и менее оплачиваемую, но любимую работу.

Текст: Юлия Смидович
Илюстрации: Игорь Николаенко

СЛОВО "ДАУНШИФТИНГ" В ПЕРЕВОДЕ С АНГЛИЙСКОГО ОЗНАЧАЕТ "переключение автомобиля на более низкую передачу", а также "замедление или ослабление какого-то процесса".

Это жизненная философия, которая заключается в отказе от увеличения материального капитала и карьерного роста в пользу душевного покоя, пусть и за меньшие деньги. Дауншифтеры ориентируются на свои собственные желания и потребности, а не на то, что навязывается обществом.

Считается, что впервые термин downshifting появился 31 декабря 1991 года в газете "Вашингтон Пост". В статье "Жизнь на пониженной передаче: дауншифтинг и новый взгляд на успех в 90-е".

Среди известных дауншифтеров были такие известные личности, как Лев Толстой, Джером Селлинджер, Артюр Рембо, Джон Фаулз, но самым первым из них принято считать Будду (Сиддхартху Гаутаму).

1 Пожизненный отпуск

Это называется умным словом — рентинг. Сдаешь свою квартиру за рыночно необоснованную цену и с чистой совестью снимаешь небольшое бунгало на берегу океана, моря, в крайнем случае, пруда. И в сладких снах видишь, как твои пожильцы наслаждаются жизнью на 50 кв. м городского счастья. Кстати, согласно недавнему опросу, 40% работающих жителей Украины видят свою работу во сне, что напоминает мистический хоррор с элементами триллера. Не надо

Epidem.ru Journal-plaza.net

доставать калькулятор, чтобы провести нехитрые подсчеты: прожиточный минимум в месяц в Индии равен всего $350, во Вьетнаме — $400, в Таиланде — $450, а в украинской деревне вообще можно жить на сале и молоке.

2 Простая жизнь

Возможно, тебе и кажется, что живешь ты проще простого... Но давай пройдем банальный тест. Ты готов отдать свой мобильный телефон первому встречному? Или отформатировать жесткий диск, не сохраняя данных? Став дауншифтером, можно запросто отказаться от большинства благ цивилизации. Их можно от себя отрывать, а еще лучше — выкинуть в бурлящие воды Индийского океана. Так что телефон отдай детям, а электронный органайзер замени цветными бумажками, которые можно пришпиливать к стене дротиками от дартса. И тогда тебе точно не позвонит разозленный клиент из Америки и не придется десять раз переустанавливать слетевший Windows.

3 Уверенность в себе

Если тебя одолевают комплексы, неуверенность, страхи, то дауншифтинг можно рассматривать как билет в новую жизнь. Возможно, ты на самом деле настоящий мачо, но если окружение привыкло видеть в тебе ботаника, то ты им и умрешь. Если только не сменишь среду обитания. В новой обстановке, среди незнакомых людей намного проще избавляться от комплексов и становиться самим собой — это факт. Еще быстрее такое перерождение происходит в местах, не испорченных цивилизацией, там, где на тебя не давят социальные стереотипы.

4 Здоровый образ жизни

Тебе понравится вести здоровый образ жизни. Не веришь? Тогда попробуй уехать в малонаселенное тихое место хотя бы на несколько недель. Сначала, по привычке, рука будет тянуться к сигаретам, пиву и чипсам, а голова к подушке. Но даже самые ленивые товарищи, уехавшие из больших городов, через несколько недель начинают с удовольствием пить фреши, бегать по пляжу, рубить дрова, заниматься по утрам зарядкой, рано ложиться спать и избегать каких-либо излишеств (если, конечно, не попадут в дурную компанию). В результате — здоровый организм, красивое тело, гармония в душе.

5 Новые люди

Многие классические места оседлости дауншифтеров — это не только райский климат, но и приятное общество. Например, Гоа — огромный пионерлагерь для взрослых. Именно в таких местах можно познакомиться с миллионером, который решил стать инструктором по серфингу, или топ-моделью, которая переквалифицировалась в фермершу. Тысяча и одна новая история, удивительные люди и приятное общение тебе обеспечены. Ну а если ты очень сентиментален и веришь, что старый друг лучше новых двух, то можешь захватить в свой дауншифтерский рай любимого пса или даже девушку.

6 Стабильность

Ты не станешь жертвой дефолта, безработицы, падения гривны, повышения кредитных ставок и прочих напастей. Аналитики рисуют мрачные картины, мол, ситуация в Украине начнет стабилизироваться в лучшем случае года через два. Значит, впереди у нас очень веселое будущее, полное сюрпризов. Может, лучше пересидеть это время где-нибудь в другом, более предсказуемом месте?

7 Спасение экологии

Если ты живешь в городе, то ты не просто травишь себя, но автоматически становишься виновником загрязнения окружающей среды. Пыль, сернистый газ, оксид углерода, диоксид азота, сероводород, сажа, хром, свинец — это далеко не все "деликатесы", витающие в воздухе мегаполисов. Чтобы хоть как-то очистить экологию, за последние 20 лет было потрачено более одного триллиона долларов. И после этого у тебя хватает совести портить наш общий воздух выхлопами своего автомобиля? Экологи слезно просят: пока не поздно, запишись в ряды дауншифтеров — и ты не будешь привлекаться как соучастник преступления.

Безударное производство

Эти парни не особо распространяются о том, чем они зарабатывают на жизнь. Оно и понятно, для них это не главное.

Дмитрий Забула, инструктор школы серфинга Endless Summer, Бали

Я с 19 лет увлекаюсь серфингом и путешествую по миру в поисках ветра и волн. Я практически не живу дома, меня там ничто не держит. Бали — рай для серфера, лучшего места я не знаю. Волны каждый день и круглый год. Все еще не могу поверить, что могу серфить каждое утро, причем еще и выбирать волну, как по меню в ресторане. Переехать на Бали было проще простого, не колебался ни минуты. Я люблю тепло, океан, серфинг и ходить в шортах. С юности я в дороге, постоянно на чемоданах. Устал, захотелось оседлой жизни. Теперь у меня есть девушка, дом, тачка и прочее. И друзей из "совка" тут у меня немерено. Кстати, интересная история. Здесь сейчас живут два парня из Питера, один — чемпион мира по Quake, другой — чемпион мира по Counter Strike. Так вот, они оба серфят — и за компьютером не сидят. Вот какие чудеса творит дауншифтинг.

Ник Федяев, художник, Новая Зеландия

Для меня весь смысл переезда в Новую Зеландию — в смене привычек, хобби и языка. В общем, получения новых впечатлений. Так и вышло: уклад жизни поменялся на 100%. К примеру, раньше я ложился спать не раньше 12, теперь — часов в 10, зато встаю в 6 утра. Раньше я много смотрел телевизор — теперь много читаю. Раньше я был музыкантом — теперь художник. В Новой Зеландии удивительная природа, я вообще не понимаю, как можно все время жить в городе, сидеть в квартирах... Тут я счастлив — и пока все получается. Не уверен, что лет через пять мне опять не захочется сменить язык и страну.

Epidem.ru Journal-plaza.net

20 причин стать дауншифтером

8 Экономия

В наше время антикризисных предложений перспектива жить в кайф и при этом экономить деньги выглядит крайне заманчивой. Вот представь: ты сидишь на далеком Бора-Бора, работаешь себе понемногу, а тратить приходится самую малость. Ведь вокруг все стоит копейки, да и список твоих повседневных затрат сократится в энное количество раз. Отныне можно всю жизнь ходить в одних шортах и вьетнамках и вспоминать ненасытный мегаполис как дурной сон.

9 Антистресс

Тезис о том, что нервные клетки не восстанавливаются, уже давно опровергли ученые. Восстанавливаются, еще как! Правда, при условии, что ты высыпаешься, не психуешь и живешь в полной гармонии с собой. А разве это возможно в экстремальных условиях современных городов, где напряжение снимается попойками и мордобоем, а антидепрессанты пьют вместо чая?

10 Новый имидж

Побриться наголо, сделать тату, проколоть язык… Будучи дауншифтером, ты сможешь издеваться над своей внешностью как угодно и при этом не бояться, что тебя уволят с работы, а у мамы случится сердечный приступ. Тебя наконец-то перестанет мучить вопрос: “А что пацаны обо мне подумают?” Только без фанатизма! При смене имиджа главное — не делать того, что ты уже никогда не исправишь и не спрячешь под одеждой (например, полинезийское мокко на лице).

11 Любимое дело

Долгие годы вкалывая на “рудниках” мультинациональных корпораций, ты душил в себе талант художника-мариниста или заклинателя змей. Говорят, что это плохо сказывается на психическом здоровье и в конце концов ты можешь совершить какой-нибудь неадекватный поступок. А дауншифтеры не стесняются своего внутреннего призвания, поэтому достигают профессиональных высот на своем уровне.

12 Плевок в лицо начальству

Есть такие мечты, о которых иногда даже рассказывать стыдно. Они настолько пристойные и асексуальные, что становится страшно. Например, во время разбора полетов на очередном важном собрании разбить о голову шефа его юбилейную бутылку Moet&Chandon. А вот дауншифтер не боится потерять работу, поэтому спокойно может плюнуть в лицо генеральному директору — и устроиться инструктором по дайвингу или официантом вегетарианского кафе. Нервы — превыше всего!

13 Антигламур

Теперь ты сможешь ненавидеть гламур лютой ненавистью и не скрывать этого. Хватит терпеть модные тусовки, уставших от жизни светских львиц, парней с непонятной ориентацией и последние хиты Тимати. Дауншифтеру не нужно притворяться метросексуалом, ходить в солярии, делать маникюр и маски для лица — этого никто не оценит. Как показывает практика, чем меньше вокруг благ цивилизации, тем больше душевности в людях. Правило “встречают по одежке” здесь не работает, а слово “статус” не употребляется.

14 Управление временем

Только в нашем ненормальном обществе могла появиться такая вещь, как тайм-менеджмент. Часто руководители компаний под видом великодушного поступка отправляют своих сотрудников на подобные тренинги. На самом деле цель одна — научить своих подчиненных больше и продуктивнее работать за те же деньги. Идея поминутно расписывать свой день в блокноте оскорбляет дауншифтера до глубины души. Он сам себе хозяин, и ему решать, что делать в данный момент — лежать на диване или самозабвенно работать.

15 Живность

Ты сможешь завести корову (лемура, утконоса, варана — в зависимости от географического положения). Жить на лоне природы вместе с братьями меньшими — это вполне естественно и намного гуманнее, чем держать живность в четырех стенах. К тому же, по мнению психологов, любовь к животным говорит о нашей полноценности, а общение с ними имеет терапевтический эффект. Так что, нам теперь ходить больными и неполноценными? Ведь в тесную городскую квартиру с трудом поместится даже собака (о тех, которые живут в женских “луивиттонах”, речь не идет).

16 Просветление

И пусть личным примером тебе послужит не кто-либо, а сам принц Сиддхартха Гаутама из рода Шакья-Муни, больше известный как Будда. Именно он около 2500 лет назад бросил карьеру топ-менеджера, оставил свой дом, семью и наплевал на фамильные драгоценности. Может, и в твоей голове что-нибудь прояснится.

Epidem.ru Journal-plaza.net

17 Высокий IQ

Несмотря на то, что ты откажешься от головокружительной карьеры, все равно сохранишь уровень IQ, ведь даже на островах Кука есть Интернет. Всем известно, что монотонная офисная работа и стресс способны сделать из человека обезьяну. Дауншифтеру это не грозит, ведь он может в расслабленном темпе заниматься любимым делом, не выходя из бассейна.

18 Женщины

Ты сможешь окружить себя экзотикой в самом приятном смысле этого слова. Для любителей неординарной красоты дауншифтинг — это еще и шанс воплотить свои фантазии или даже завести семью. Примеров, когда жители наших широт находят личное счастье в далеких краях, не сосчитать. Но даже если тебя совершенно не привлекают тайки и индонезийки, на их родине ты все равно будешь чувствовать себя богом. Видимо, поклонение белокожим мужчинам у этих женщин заложено в ДНК.

19 Новые знания

Знание — сила, а экзотические знание — это всемирное господство. Информация из разряда "я знаю английский, освоил Excel, могу починить проводку", как правило, проходит мимо ушей. А вот если ты скажешь, что владеешь языком панджаби, умеешь делать филиппинский массаж и ходил с голыми руками на дикого кабана, то произведешь настоящий фурор. Получить новые знания, оставаясь в старой среде, практически невозможно. Мало того, в городской суматохе и погоне за деньгами ты рискуешь забыть даже то, что знал раньше.

20 Счастье

Став дауншифтером, ты, может, поверишь, что счастье вовсе не в деньгах и не в их количестве. Вот одно из доказательств. Оказывается, уже несколько лет уважаемый исследовательский центр New Economic Foundation составляет рейтинг индекса счастья (Happy Planet Index). Эксперты оценивают каждую страну по трем параметрам: насколько довольны граждане своей жизнью, сколько в среднем они живут и как обстоят дела с экологией. Курсы национальных валют, ВВП, внешние долги государства и прочие экономические показатели в расчет не берутся, так как, по мнению создателей рейтинга, они не имеют ничего общего с жизнью реальных людей, а развитая промышленность не делают рядовых граждан более счастливыми. Поэтому в первой десятке хит-парада всегда не самые богатые страны. В этом году наиболее счастливой стала Коста-Рика. Следом за ней идут Доминиканская Республика, Ямайка, Гватемала, Вьетнам, Куба. Совпадение или закономерность, но именно эти страны очень популярны среди дауншифтеров. ■

Александр Сухочев (Sashanti), диджей, автор книги "Гоа-синдром", Индия, Гоа

Наверное, это Индия приняла решение за меня. Поманила пальчиком — я и повелся. Гоа на самом деле это место, где у меня есть какая-то база, а так я бы с удовольствием жил бы и в Керале, и в Тамил Наду — главное, чтобы море рядом было. Когда я уезжал, никаких сложностей не было — только неимоверная радость оказаться в тепле и под ярко-голубым небом вместо хмурой столицы. В Индии я провожу почти все время, а на родине бываю раз в два года. Это скорее синдром перелетных птиц. Людям из средних широт свойственно стремиться к солнцу и морю. Здесь легко быть собой, не лукавить, не стремиться казаться лучше. И когда ты сбрасываешь всю эту внешнюю шелуху, как змея кожу, становятся доступны новые знания и путь к гармонии.

Виктор Сергиенко, крестьянин, Киевская область

Через какое-то обозримое время привычной для нас городской жизни придет полный и окончательный конец (чтоб не сказать хуже). Лучший вариант — когда мы ее сами закончим, плавно и цивилизованно. Жалеть о чем-либо, связанном с красивой городской жизнью, не следует. Не надо думать: "Я сейчас навоз вилами ворочаю, а мог бы в ночном клубе тусоваться". Нужно мыслить не сегодняшней перспективой, а десятилетиями. И судьбой детей. Шесть лет назад я нашел пустующий дом и купил его за 500 долларов. Теперь у меня много свободного времени (в том числе на сон), улучшилось здоровье, физическая форма, выносливость. Все продукты, которые я потребляю, выращиваю сам. Всякой гадости вроде чипсов я не ем. Мне сейчас сложно представить, как живет человек в съемной квартире, с кредитами за машину и шатким положением на работе.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Скованные одним жимом

Что делать, если тренировка приносит больше вреда, чем пользы? Заменить "удобные" тренажеры естественными упражнениями!

Текст: Верн Гамбетта, Николас Динубайл

ВСЮ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО СТРЕМИЛОСЬ К ПОВЫШЕНИЮ КОМФОРТАБЕЛЬНОСТИ собственного существования. И — ура! — теперь у нас есть ожирение, геморрой и фитнес-тренажеры. При изолировании тех или иных мышц ты совершаешь абсолютно неестественные для обычной жизни движения, что со временем может обернуться травмой суставов и позвоночника.

Не нравится такая перспектива — переходи на альтернативные источники мускулов.

АВТОРИТЕТЫ

- **Верн Гамбетта,** тренер с 38-летним стажем, автор книги "Атлетическое развитие: Искусство и наука спортивной подготовки".
- Доктор **Николас Динубайл,** хирург-ортопед, автор книги "Работа над собой: 7 шагов к здоровым мышцам, костям и суставам".

ФОТО: HEATHER JONES

Epidem.ru Journal-plaza.net

1 РАЗГИБАНИЕ ГОЛЕНЕЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Нагрузка на Квадрицепсы

Опасность Выполнение разгибаний сделает тебя намного сильнее в самих разгибаниях, но в остальном… Тренажер не способен облегчить и/или сделать более эффективной даже обычную ходьбу! Зато ты получишь нагрузочный стресс на связки и сухожилия, окружающие коленную чашечку.

Альтернатива Приседания на одной ноге Встань на скамью или степ-платформу. Одну ногу вытяни вперед, другую (опорную) ногу слегка согни в колене. Сильно отводя таз назад и не отрывая пятку опорной ноги от скамьи/платформы, присядь и вернись в исходное положение. Свободную ногу можешь опустить чуть ниже уровня скамейки. Сложно сохранять равновесие? Перекинь через неподвижную горизонтальную часть ближайшего тренажера полотенце и вцепись в него (лучше — одной рукой).

2 ВРАЩЕНИЕ КОРПУСА НА ТРЕНАЖЕРЕ

Нагрузка на Мышцы живота с акцентом на косые

Опасность При выполнении этого упражнения твой таз вращается отдельно от движения грудной клетки, что не только неестественно, но и крайне опасно для поясницы.

Альтернатива Дровосеки на верхнем блоке Встань правым боком к блочному устройству. Возьмись за предварительно прикрепленную к блоку веревочную рукоять двумя руками, чуть согни ноги в коленях и напряги мышцы кора, зафиксировав поясницу. Потяни рукоять в сторону и вниз — к левому колену. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 12-15 повторов для каждой стороны.

3 ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА НА ТРЕНАЖЕРЕ

Нагрузка на Ягодичные мышцы

Опасность Регулярное выполнение подобного движения под нагрузкой может обернуться травмой спины или тазобедренных суставов.

Альтернатива Клубные выпады Обмотай резиновый амортизатор вокруг лодыжек, хорошенько его натяни и начни выполнять приставные шаги в сторону. Это упражнение не такое легкое, как кажется на первый взгляд.

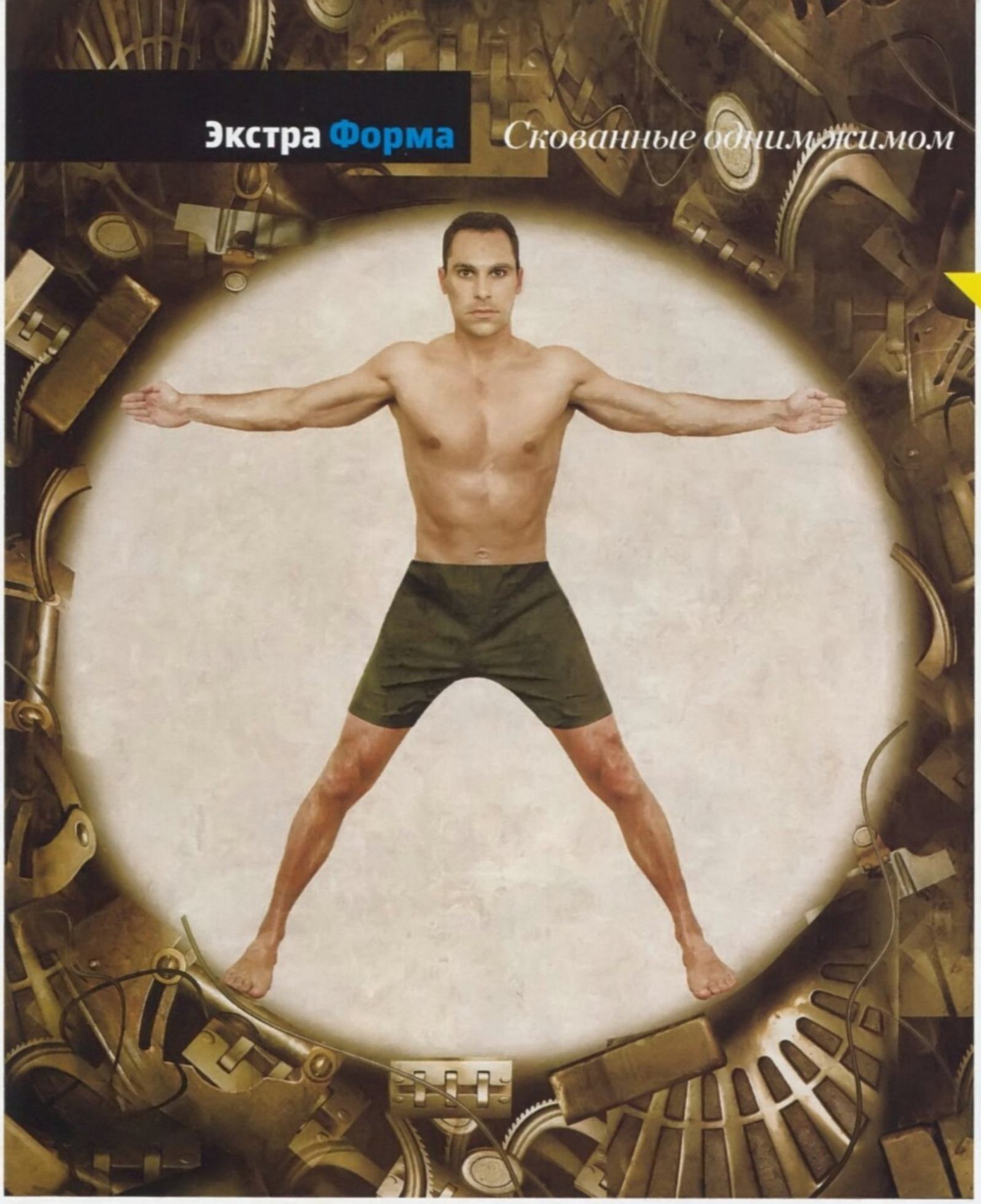
4 ЖИМ ШТАНГИ СИДЯ

Нагрузка на Мышцы плечевого пояса

Опасность Твоему организму больше нравится, когда ты, поднимая что-либо тяжелое над головой, помогаешь себе всем телом. А данное упражнение выключает мышцы бедра и кора из работы, что ставит под удар плечевые суставы.

Альтернатива Броски медбола Встань в метре от стены, подними мяч к груди и подбрось его вверх так, чтобы он ударился о стену в точке, которая выше тебя чуть более чем на метр. Поймай мяч, чуть подсядь и, выпрямляя ноги, повтори движение. В этом варианте амортизирующее движение бедрами снизит нагрузку на плечевые суставы.

Epidem.ru Journal-plaza.net



5 ПРИСЕДАНИЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ СМИТА

Нагрузка на Мышцы ног

Опасность На этом тренажере штанга несвободна, а значит, беспощадна к связкам колена, плечевым суставам и пояснице. Все потому, что вместо естественно изогнутой траектории тренажер Смита заставляет отягощение двигаться по неизменной прямой.

Альтернатива Фронтальные приседания со штангой Положи штангу на передние дельты и, поставив ноги несколько шире плеч, приседай. Самое сложное — сохранить равновесие, так что не наклоняйся вперед и держи локти повыше. Сложно, но зато абсолютно безопасно для поясницы.

6 ЖИМ НОГАМИ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Нагрузка на Мышцы бедра и голени

Опасность Это упражнение может вынудить тебя сгибаться в спине без участия мышц, ответственных за ее стабилизацию, — тех, что, словно атланты, держат твой поясничный, грудной и даже шейный отдел позвоночника.

Альтернатива Приседания Поставь ноги чуть шире плеч и приседай максимально глубоко, не округляя спины. Начни с 15-20 повторов в каждом сете, по мере сил увеличивай это число.

7 ПОДЪЕМЫ НА РИМСКОЙ СКАМЬЕ

Нагрузка на Сгибатели бедра и мышцы живота

Опасность Подъемы корпуса нагружают твою поясницу именно тогда, когда она находится в наиболее уязвимом, округленном положении.

Альтернатива Передняя планка Встань на предплечья, выпрямив тело и бедра в одну линию. Втяни живот и напряги ягодицы. Замри на 30 секунд. Твой "пресс" начнет молить о пощаде секунде на 20-й.

8 ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА СИДЯ

Нагрузка на Мышцы спины и плеч

Опасность Вертикальную тягу сложно выполнять правильно, уж очень она удобная и уж очень легко в ней ошибиться с весом. В результате у людей с недостаточно развитой гибкостью (почти у всех новичков) — случаются различные травмы плечевых суставов.

Альтернатива Подтягивания на низкой перекладине Закрепи гриф в силовой раме или на тренажере Смита на уровне пояса (или чуть выше, если тренируешься недавно). Возьмись за перекладину широким хватом и, забравшись под нее, повисни, поставив ступни далеко вперед и выпрямив тело в одну линию с ногами. Подтягивайся, разводя локти в стороны и стараясь коснуться перекладиной нижней части груди.

9 ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ НА РИМСКОЙ СКАМЬЕ

Нагрузка на Разгибатели позвоночника

Опасность Разгибание позвоночника под нагрузкой? Хм… Может быть, ты просто попросишь кого-нибудь сломать тебе шею?

Альтернатива Ласточка Встань на четвереньки, вытяни вперед правую руку и назад левую ногу. Задержись на 7 секунд и повтори. Сделай по 10 повторов для каждой ноги. Это обеспечит тебе стальную поясницу без риска для здоровья.

10 СВЕДЕНИЕ РУК НА ТРЕНАЖЕРЕ

Нагрузка на Грудные мышцы

Опасность Этот тренажер ставит твои плечевые суставы в очень нестабильное положение и в плане пользы не слишком далек от распятия, столь популярного 2000 лет назад.

Альтернатива Отжимания вниз головой Прими упор лежа, положив ноги на скамью. Отжимайся, стараясь сделать 10-15 повторов в подходе. Если это задание кажется тебе слишком легким, делай плиометрические отжимания: возвращаясь на прямые руки, ускоряйся настолько, чтобы ладони отрывались от земли на каждом повторе. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

СЕМЬ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ФАКТОВ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ, — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

40

ПРОЦЕНТОВ ЛЮДЕЙ СМЕЮТСЯ НАД ГЛУПЫМИ, НЕСМЕШНЫМИ ШУТКАМИ. ИЗ ВЕЖЛИВОСТИ

ЧАШКА КОФЕ

СОДЕРЖИТ 20% СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ ОРГАНИЗМА В ВИТАМИНЕ Р, КОТОРЫЙ НЕОБХОДИМ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ

РИСК ЗАБОЛЕТЬ ДИАБЕТОМ У ТЕХ, КТО РЕГУЛЯРНО СПИТ ПОСЛЕ ОБЕДА, ВОЗРАСТАЕТ

НА 26%

БОЛЕЕ 90%

ИССЛЕДОВАНИЙ ПОДТВЕРЖДАЮТ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДАЖЕ ДЛЯ БОЛЬНЫХ, СТРАДАЮЩИХ РАССЕЯННЫМ СКЛЕРОЗОМ, РАКОМ И НЕКОТОРЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СЕРДЦА

АГРЕССИВНЫЕ НАЧАЛЬНИКИ

ЗАЧАСТУЮ МАЛОКОМПЕТЕНТНЫ ИЛИ СТРАДАЮТ ОТ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

60

МИНУТ ТАНЦЕВ В БЫСТРОМ ТЕМПЕ, И ТЫ ЛИШИШЬСЯ 500-600 ККАЛ. В МЕДЛЕННОМ — 250-300 ККАЛ

58

ПРОЦЕНТОВ СВИДАНИЙ, НАЗНАЧЕННЫХ В ИНТЕРНЕТЕ, ЗАКАНЧИВАЮТСЯ РАЗОЧАРОВАНИЕМ

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЭТО НАДО ОБМОЗГОВАТЬ

Ученые долго не могли поверить, но все эксперименты упорно указывали на факт: если человечество и развивается как вид, то в основном в области интеллекта. Перед тобой – вся правда о мозге. Не дай врагам его запудрить!

ТЕКСТ: РОБ КЕМП, АЛЕКСЕЙ ЦЫГАНОВ

1. ЧТО ЗДЕСЬ?

Разобрать содержимое черепа на части, оказывается, не так уж сложно (мы вот справились). Понять бы теперь, как заставить их работать.

СТВОЛ МОЗГА
Отвечает за дыхательную систему.
Взбодри его массажем воротниковой зоны Расположенные здесь мышцы рефлекторно сокращаются, реагируя на стресс. Из-за этого нарушается кровоснабжение мозгового ствола, что приводит к неглубокому дыханию во сне. В итоге клетки организма недополучают O_2 – и ты чувствуешь себя разбитым.

ГИПОТАЛАМУС
Отвечает за обмен веществ, температуру тела и половое возбуждение.
Взбодри его специями Смесь пряностей карри нормализует работу гипоталамуса. Исследователи из Университета Калифорнии лечили поврежденные клетки мозга при помощи препарата, произведенного из куркумы, одной из составляющих карри.

Epidem.ru Journal-plaza.net

КОРА МОЗГА
Отвечает за психику и логическое мышление.
Взбодри ее зеленым чаем Проведенные в Японии исследования показали: риск развития старческого слабоумия у тех, кто выпивает чашку зеленого чая в день, на 37% ниже, чем у тех, кто пьет его реже. Полезные мозгу вещества – полифенолы – также содержатся в оливковом масле, шоколаде и вине.

ТАЛАМУС
Управляет сигналами, идущими от органов чувств.
Взбодри его розмарином Розмарин в составе БАД или как приправа к пище препятствует увяданию мозга – благодаря способности этой травы бороться со свободными радикалами. Это помогает предотвратить начало дегенеративных заболеваний, таких как болезни Альцгеймера и Лу Герига.

БОЛЬШОЙ МОЗГ
Самый крупный кусок мозга отвечает за интеллект.
Взбодри его головоломкой Чтобы повысить креативное мышление, мозгу нужна тренировка. Вот тебе задача: две купюры в сумме дают 3 гривны, и одна из них – не 1 гривна, какие это купюры?*

ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА
Регулирует повседневные функции организма (дыхание, пищеварение, сердцебиение...) и эмоциональное состояние.
Взбодри ее морковью Американцы, принимавшие по 50 мг бета-каротина каждый день в течение 15 лет, отсрочили свое эмоциональное старение. Те же 5 морковок в неделю снижают риск инсульта на 68%.

МОЗЖЕЧОК
Отвечает за сенсорное восприятие, координацию и мелкую моторику.
Взбодри его тренировкой Плохая координация – верная дорога к травмам в тренажерном зале! Научись показывать фокусы или хотя бы жонглировать. Благодаря подобной тренировке в мозжечке будут устанавливаться новые нейронные связи, что улучшит его работу в целом.

* Ответ: Если одна не гривна, то вторая – гривна. Так что это 2 грн. и 1 грн.

2. ЭКСПЕРТНАЯ КОМИССИЯ

Хочешь сохранить остроту мышления – доверься советам специалистов по мозгам.

“Если надо решить сложную задачу – не перенапрягайся. Лучше действовать расслабленно и непринужденно. Включи любимую музыку, представь, что находишься в самом прекрасном месте на земле. Способность мозга к восприятию тем выше, чем менее напряженной является его работа”.
Джойдип Бхатачария, доктор психологии Университета Голдсмитс

“Я совершаю пешие прогулки, направляясь на работу или возвращаясь домой. Таким образом, у меня есть 30-40 минут, чтобы побыть в отключке и просто не думать ни о чем. Однако именно в такой ситуации в голову часто приходят новые интересные мысли и идеи”.
Марк Юнг-Биман, доцент кафедры психологии Северо-Западного университета в Чикаго

“Чистить зубы левой рукой, если ты правша, читать вслух за завтраком, составлять списки вещей, имеющих схожие характеристики. Заставляй свой мозг иметь дело с чем-то непривычным. Таким образом избавишься от стереотипного мышления и научишься находить нестандартные решения различных проблем”.
Ян Робертсон, профессор психологии Тринити-колледжа в Дублине

“Для поддержания работоспособности головного мозга важны не только умственные, но и физические упражнения – особенно игровые. Я совершаю ежедневные прогулки и играю в баскетбол два раза в неделю”.
Эрик Чадлер, профессор Университета им. Вашингтона в Сиэтле

Epidem.ru Journal-plaza.net

3. ПИЩА ДЛЯ УМА

Чтобы стать мозговитее, не надо мудрить с молекулярной кухней. Все проще!

ВЫЙДИ ИЗ ШТОПОРА

Всего лишь два бокала красного вина в день помогут тебе улучшить познавательную функцию мозга. Но не больше! Скромные любители вина показывают значительно лучшие результаты в тестах на сообразительность, чем те, кто вообще не пьет вино.

НЕ ЗАМОРАЖИВАЙ

"Свежие продукты, близкие к своему "живому" состоянию насколько это возможно, такие как мясо, рыба, птица, яйца, фрукты и овощи — желательно органические, — нормализуют деятельность мозга", — говорит доктор Кэролайн Лиф, автор книги "Кто выключил мой мозг?".

ПАРТИЯ ЗЕЛЕНЫХ

Зеленый горошек пополняет в организме естественный запас витамина B_4 (холина), "вымываемого" из тебя стрессом. А он, в свою очередь, превращается в мозгу в нейротрансмиттер ацетилхолин, который благотворно влияет на память.

ГЛАЗКИ ЗАКРЫВАЙ

"Овощи с макаронами из цельного зерна улучшают сон", — уверен доктор Лиф. "Это поможет мозгу закрепить, обновить и подкачать резервы памяти. Недосыпание же, напротив, может привести к нарушениям памяти", — объясняет Лиф.

ПИТЬ, ЧТОБЫ ДУМАТЬ

"Эффективность памяти напрямую связана с достаточным количеством жидкости в мозге", — говорит Лиф. "Если мозг обезвожен, он выделяет кортизол — гормон, уменьшающий размеры дендритов, ответвлений нервных клеток, которые хранят информацию и создают память".

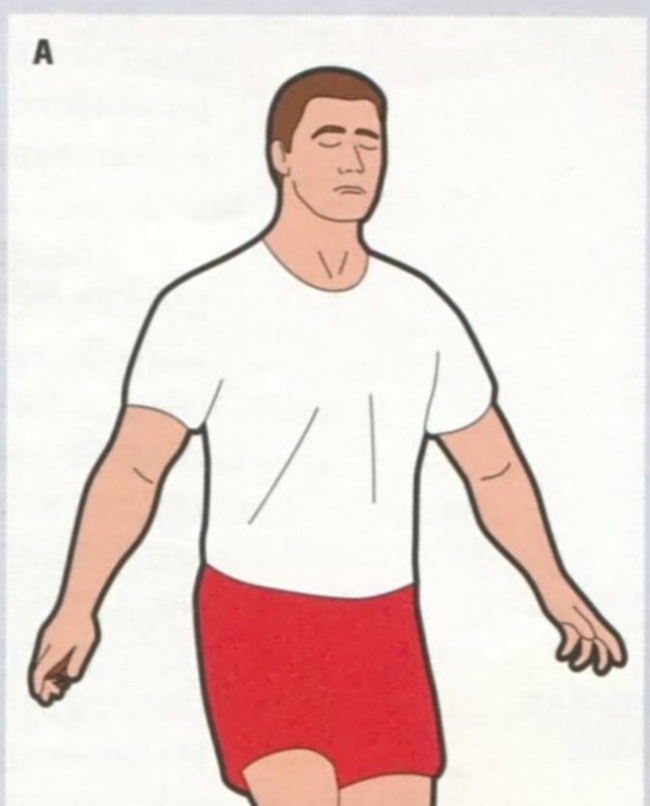
4. ТРЕНИРУЙ МОЗГИ НОГАМИ

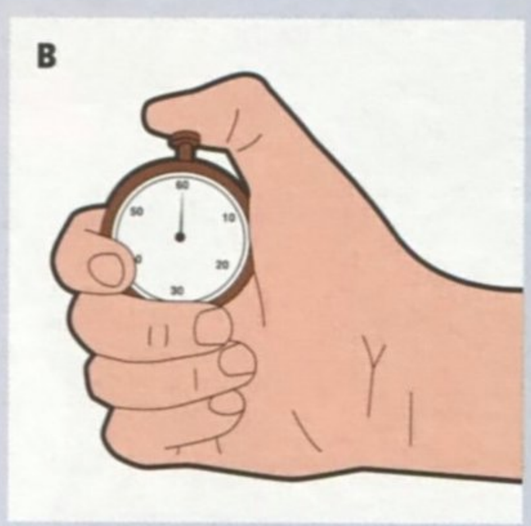
Пройди этот тест и узнай, одинакового ли возраста твои голова и тело.

A. Закрой глаза и приподними одну ногу над полом.
B. Включи секундомер.
C. Выключи секундомер, когда будешь вынужден поставить ногу на пол (или если упадешь).

Стремись к следующим показателям:

- 20-30 лет — **28 секунд**
- 31-40 лет — **23 секунды**
- 41-60 лет — **15 секунд**





Чем дольше ты можешь простоять на одной ноге с закрытыми глазами, тем лучше варит твой котелок. "За чувство равновесия отвечает слуховая зона коры головного мозга, а мозжечок подсказывает тебе, где в пространстве находятся твои конечности", — проводит ликбез доктор Майкл Ройзен, автор книги "Ты: инструкция по эксплуатации".

5. ДОПИНГ

Будь умником — используй специальные добавки.

ДЛЯ ЗДОРОВОГО РАССУДКА...

...РЫБИЙ ЖИР Кислоты омега-3 питают сосуды мозга. Твоя доза — 400 мг рыбьего жира в капсулах в день.

ДЛЯ СООБРАЗИТЕЛЬНОСТИ...

...ВИНПОЦЕТИН Это экстракт барвинка малого, который улучшает мозговое кровообращение. Всего 40 мг в день — и твоей реакции позавидует Супермен.

ДЛЯ НАПИСАНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ...

...КРЕАТИН Увеличивает количество энергии, которая нужна мозгу для вычислений. Таким образом улучшаются умственные способности в целом.

ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ...

...ГВОЗДИЧНОЕ МАСЛО Просто капни пару капель эфирного масла гвоздики в кружку с кипятком и поставь ее рядом с собой (пить не нужно!). Сможешь поработать за компьютером еще час-другой.

ДЛЯ ХОРОШЕЙ ПАМЯТИ...

...КОФЕИН Обычный эспрессо стимулирует лобные доли мозга. Ты сможешь в деталях запомнить любое замечание босса по поводу твоих перерывов на кофе!

Epidem.ru Journal-plaza.net

6. В ГОЛОВЕ ЗВУЧИТ

Заставь мозг работать на полную мощность под подходящий саундтрек.

ЗАПАРКА НА РАБОТЕ?

Включи: Californication, Red Hot Chili Peppers

Даже самый страшный дедлайн проще пережить в ритме фанк-рока. Психологи Университета Глазго пришли к выводу, что такая музыка бодрит, улучшает концентрацию и стимулирует память. Если в ушах ритмичный рок, мозгу нужно меньше энергии, чтобы успешно справиться с задачей.

НАЧАЛЬНИК ПИЛИТ

Включи: "Восемь симфоний", Уильям Бойс

Не успеваешь переварить шквал указаний, претензий и комментариев к твоей работе? Исследователи из Стэнфорда установили, что музыка активизирует участки мозга, отвечающие за усвоение и организацию поступающей информации. Особенно хорошо помогают произведения, в которых фрагменты музыки перемежаются с моментами тишины. Именно в такой манере писал английский композитор XVIII века Уильям Бойс, произведения которого использовались в исследовании.

НУЖНО БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ?

Включи: "Голубой Дунай", Иоганн Штраус

Заставь человека 1,5 часа проверять текст, напечатанный мелким шрифтом, под легкую классическую музыку, и он сделает на 21% меньше ошибок, – точно установили ученые Университета им. Вашингтона в Сиэтле. К сжалению, в этомм месеце у нас в Man's Helth ненашлось ничево класического.

ИСПЫТЫВАЕШЬ СТРЕСС?

Включи: Chinese Democracy, Guns N' Roses

Бессердечные британские ученые собрали тысячу подающих надежды школьников (а во всем Соединенном Королевстве таких не более 5%), исследовали их и выяснили: музыка в стиле GN'R помогает умникам мобилизовать внутренние резервы, чтобы справиться с негативом. Ну ты ведь тоже не дурак?

СОВЕРШАЕШЬ ЗАМИНКУ?

Включи: "Соната для двух фортепиано до мажор", Вольфганг Амадей Моцарт

Может, это и не момент напряженной интеллектуальной работы, но растяжка после упражнений – ценный отрезок времени для размышлений о том, что, скажем, тебе нужно не забыть постирать сегодня спортивные штаны. Остывай под Моцарта, и ты повысишь ясность мышления и обретешь душевное равновесие. Соната снижает кровяное давление и способствует выработке дофамина. ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: OLIVER BURSTON, JASON PICKERSGIL; ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОБЪЕДЕНИЕ ПО-ИТ

Epidemia.ru — journal-plaza.net

Пицца с ананасами, паста со сливочным сыром... Порой отечественные попытки воссоздать исконно итальянское блюдо похожи на издевательство! Баста! Мы начинаем серию публикаций, в которых будем раскапывать суть той или иной национальной кухни, очищая ее от шелухи общепитовского шарлатанства. Начинаем, как ты понял, с Италии.

Текст: Иван Глушков, MH-кок. Фото: Romulo Yanes, Татьяна Шкондина, Антон Комлев

АЛЬЯНСКИ

www.MensHealth.com.ua MH

Epidem.ru Journal-plaza.net

Gillette®
— найкраще для фанів!
PHANTOM
Gillette
Gillette FUSION POWER
НАБІР
за ціною 4х касет*
Представляємо обмежену футбольну серію Gillette Fusion Power Phantom! До спеціального набору для справжніх фанів входять 4 касети та футбольна ручка в ПОДАРУНОК*! Приєднуйся до гри!
*Згідно відпускної ціни P&G при покупці звичайної упаковки Fusion Power 4 касети.
Gillette
Найкраще для чоловіків
Реклама

Первое, что нужно усвоить, — никакой итальянской кухни на самом деле не существует. Как не существует испанской, французской, немецкой и вообще какой-либо европейской кухни, кроме разве что лихтенштейнской. В Европе очень сильны локальные — районные и городские — традиции. В том числе и кулинарные.

В Италии эта "местечковость" особенно чувствуется — как государство она существует полторы сотни лет, а до этого разные регионы страны развивались самостоятельно, что не могло не сказаться на кулинарии. Свою кухню имеют даже отдельные римские кварталы: например, обжаренные в масле артишоки — главное блюдо римского гетто.

Итальянцы — настоящие кулинарные фанатики. Еда для них — сакральный ритуал, регулируемый неписаным сводом бесчисленных правил, нарушение которых вызывает всплеск благородного гнева. ("Как можно пить эспрессо на завтрак? На завтрак подают только латте!") Такая страсть к еде выливается иной раз в проблему государственного масштаба. В Италии действительно много приличных 30-летних мужчин, которые не могут жениться, потому что не уверены, что жена будет готовить пасту так же, как мама.

Ближе к обеду жизнь в стране постепенно замирает. "Извините, сегодня заключить контракт уже не смогу, по пятницам мы с друзьями едим пиццу у Луиджи", — запросто может сказать партнеру по бизнесу бизнесмен откуда-нибудь из Неаполя. А затем — поспешить туда, где, не обращая внимания на проходящих мимо туристов, мужчины сдвигают во дворе столы и достают из подвалов бутылки вина, женщины выносят из дома приготовленную снедь и с пяток соседских семей все вместе со смаком усаживаются обедать.

ЕДА ДЛЯ ИТАЛЬЯНЦЕВ — САКРАЛЬНЫЙ РИТУАЛ, РЕГУЛИРУЕМЫЙ НЕПИСАНЫМ СВОДОМ БЕСЧИСЛЕННЫХ ПРАВИЛ, НАРУШЕНИЕ КОТОРЫХ ВЫЗЫВАЕТ ВСПЛЕСК БЛАГОРОДНОГО ГНЕВА

Мужской завтрак

НА ОДНУ ПОРЦИЮ:
- 4 стебля спаржи
- 1 яйцо
- Соль, перец, базилик
- Оливковое масло
- Трюфельная стружка или масло

БРУНО МАРИНО, ШЕФ-ПОВАР: "Зима, холодно, муж и жена дома, оп-оп! Надо больше сил, понимаете меня, да? Поэтому мы готовим мужской завтрак — отварную спаржу с глазуньей.

1. В сотейник с кипящей водой кидаем веточки спаржи, в сковородку наливаем растительное (в идеале — оливковое, но сойдет и подсолнечное) масло, не жалея. Разбиваем в масло яйцо, цель — настоящая глазунья. Желток у яйца должен стать беловатым. Для этого надо быстро-быстро поливать желток горячим маслом из сковородки. И белок не пригорает, и желток прожаривается, нежно и вкусно.

2. Через пять минут вынимаем из воды спаржу, кладем на тарелку, сверху — нашу красоту, яйцо. Посолим, поперчим. Посыпаем трюфельной стружкой и кладем пару веточек свежего базилика. Подаем с обжаренными на оливковом масле тостами".

МН-КОК: Если твоя фамилия не Б. Гейтс и платить по $70 за свежий трюфель для тебя дороговато, замени стружку парой капель трюфельного масла. Аромат побледнее, но все равно отличный.

ФОТО: STOCKFOOD/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

Epidem.ru Journal-plaza.net

МАЛОИЗВЕСТНЫЕ, НО ДОСТОЙНЫЕ ВНИМАНИЯ ИТАЛЬЯНСКИЕ СЫРЫ

ТАЛЕДЖИО
Вонючий, нежный сыр в хрустящей корочке. Им можно заправлять ризотто и пасту, в которых он неплохо плавится, а можно есть с хлебом и салатом.

ГОРГОНЗОЛА
Плесневый сыр, похожий на рокфор, только слаще. Его добавляют в пасту, пиццу или едят с фруктами (инжиром, грушей, виноградом) и вином.

СКАМОРЦА
Похожий на моцареллу, но еще лучше плавящийся мягкий сыр. Его, как и моцареллу, кладут в пиццу и лазанью или добавляют в горячие бутерброды.

БУРРАТА
Сливки, заквашенные в мешочке, выложенном пластинками моцареллы. Получается жирный, но очень нежный сыр. Его едят с хлебцами, оливковым маслом и помидорами.

ПЕКОРИНО
Твердый, сухой, острый сыр из овечьего молока, похожий на пармезан. Его едят на десерт с фруктами, орехами и вином или заправляют им, как и пармезаном, пасту.

КАСУ-МАРЦУ
Сардинский пекорино, в котором заводятся личинки сырной мухи. Переваривая сыр, они делают его мягким и острым. Официально к продаже сыр запрещен, но на Сардинии он активно продается нелегально.

Gillette
FUSION POWER

Робоча поверхня
з 5 лезами, розташованими на 30% ближче, ніж у Mach3, дозволяє зменшити тиск на шкіру

Точне лезо-тример
ідеальне для гоління в незручних місцях

Леза Power Glide
з унікальним покриттям допомагають зменшити відчуття подразнення на шкірі

Касети Fusion
служать довше у порівнянні з касетами Mach3

Пом'якшувальні мікроімпульси
допомагають зменшити тертя настільки, що ти майже не відчуєш лез

Вмонтований мікрочип вимикає бритву через 8 хвилин неперервної роботи

Унікальна футбольна ручка
Спеціально для справжніх фанів

Gillette
Найкраще для чоловіків

Реклама

Epidem.ru Journal-plaza.net

Южноитальянский салат из морепродуктов

НА ДВЕ ПОРЦИИ:

- По 70 г очищенных креветок, кальмаров, каракатицы, осьминога, крабов
- Сок одного лимона
- Ползубчика чеснока
- Пучок петрушки
- 2-3 помидора черри
- Соль, белый перец
- Оливковое масло

БРУНО МАРИНО: "Классический итальянский салат без головной боли, очень просто и очень полезно.

1. Сначала нужно отварить морепродукты. Осьминога кладешь в холодную воду, доводишь до кипения, варишь два часа. Креветки, кальмары и каракатица варятся 10 минут. Крабы — консервированные, уже вареные.

2. Осьминога, каракатицу, крабы, кальмары нарежем крупными кусочками, креветки берем целиком. Все кидаем в миску. Солим, перчим, выжимаем сок лимона. Все как следует перемешиваем, добавляем мелко нарезанный чеснок — совсем немного — и снова перемешиваем.

3. Кладем мелко нарезанную петрушку, оливковое масло и еще раз перемешиваем. Украшаем помидорами черри и веточкой петрушки".

МН-КОК: Отсутствие какого-то из морских гадов в салате не критично, главное — соблюдать баланс. Пусть непременно будет хоть кто-то из членистоногих (креветки или крабы) и моллюсков (каракатица, осьминог, кальмар), и если крабов нет — просто кладешь вдвое больше креветок.

Нам не понять

"Итальянская кухня — это простая домашняя еда, — говорит шеф-повар родом с Сицилии Бруно Марино. — Мы используем много овощей и фруктов, не перебарщиваем со специями и приправами — немножко соли, перца, базилика, орегано — и все. В нашей кухне очень мало жареной еды — в основном печеная, тушеная или вареная. Из того, что дают нам наша природа и наш климат.

САМЫЕ ВЫСОКОКАЧЕСТВЕННЫЕ ПРОДУКТЫ НЕ МОГУТ ОСТАВАТЬСЯ ТАКОВЫМИ, ЕСЛИ ПРОЕДУТ ЧЕРЕЗ ПОЛЗЕМЛИ, ПОЛЕЖАТ НЕДЕЛЬКУ НА ТАМОЖНЕ И ЕЩЕ НЕДЕЛЬКУ — НА ПРИЛАВКЕ МАГАЗИНА

Местные сезонные продукты — основа итальянской кухни. Собственно, это основа любой хорошей кухни. Самые качественные продукты не могут оставаться таковыми, если проедут через полземли, полежат недельку на таможне и еще недельку — на прилавке магазина. Мой сицилийский дом стоит на горе, откуда я вижу порт. Я знаю, в котором часу туда приходит шхуна, и спускаюсь к причалу, чтобы купить рыбы и морепродуктов. За домом — большой сад с фруктовыми деревьями и огород. Все, что я ел в детстве, было выращено на этом огороде, куплено или украдено мной и другими мальчишками у таких же огородников. Мама сама пекла хлеб, делала пасту, колбасу, сыр, вино.

Каждый регион Италии славится своей, особой едой. Лучшие трюфели и блюда с ними — в Пьемонте, дичь — на горном севере, на востоке готовят кукурузную кашу поленту, у нас в Сицилии — морепродукты и цитрусовые, в Тоскане — лучшая в мире говядина.

Пицца и паста крайне популярны, но это — не вся итальянская кухня. В этой статье вы найдете рецепты блюд, менее известных, но не менее вкусных. Я взял по одному примеру, от легкого завтрака до сытного жаркого на обед".

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЛУЧШИЕ ИТАЛЬЯНСКИЕ КОЛБАСЫ И ВЕТЧИНЫ

ПРОШУТТО

Засоленная, а потом вывяленная не менее 10 месяцев ветчина из окорока особой породы свиней. Подавай прошутто с хлебом, сыром и оливками к вину или добавляй в суп и пасту в самом конце готовки.

ПАНЧЕТТА

Ее, а вовсе не бекон, нужно класть в соус для карбонары – сливки, панчетта, яичный желток. Панчетта, в отличие от классического бекона, не копченая, а вяленая с солью и специями.

МОРТАДЕЛЛА

Когда мы говорим "колбаса – вредно", мы не про этот шедевр. Умеренно жирная свинина с пряностями, иногда с фисташками. Хлеб, мортаделла, горка салата и стаканчик чего-нибудь – великолепный полдник.

ФИНОККИОНА

Тосканская салями с черным перцем, семенами фенхеля и кьянти. Идет и на сэндвичи, и в пиццу. Главное – как с любым итальянским блюдом – не забыть запить все стаканом хорошего vino.

Крем-суп из цуккини

НА ДВЕ ПОРЦИИ:

- 400 мл воды
- 400 г цуккини
- 50 г лука
- 1 зубчик чеснока
- 50 г картофеля
- Пара веточек базилика
- Соль, черный перец
- Оливковое масло

БРУНО МАРИНО: "На этот суп идут только овощи, масло, соль, перец, вода. Без всяких бульонов, кнорров, галины бланки и прочих глутаматов. Все для здоровья! Кстати, цуккини – это плод женского растения, а цветы цуккини – их в Италии тоже едят – мужского.

1. Слегка обжарим лук и чеснок, затем добавим цуккини и картошку и еще немного обжарим, совсем слегка.

2. Потом добавляем базилик, все перемешиваем и бросаем в холодную воду. Солим-перчим по вкусу. Варим, пока овощи не будут готовы, минут 20.

3. Готовый суп надо взбить в блендере, чтобы получилось ярко-зеленое пюре. Еще раз согреем его, но не до кипения, заправим оливковым маслом".

МН-КОК: Отдельно можешь обжарить несколько долек цуккини в масле, чтобы слегка покрылись корочкой, положить их в тарелку и залить супом. А вообще супы в Италии едят редко, в основном на первое идет паста.

Gillette®
— найкраще для фанів!

ЗБЕРИ КОМАНДУ ДЛЯ НАЙКОМФОРТНІШОГО ГОЛІННЯ ВІД GILLETTE

Скористайся гелем для гоління, який допомагає захистити шкіру під час гоління, та зволожувальним бальзамом Fusion. Вони створені, щоб працювати в одній команді!

Реклама

Gillette
Найкраще для чоловіків

Epidem.ru Journal-plaza.net

Как выбирать продукты

Такую еду, как в Италии, можно приготовить только в Италии — это аксиома. И дело не только в местных ингредиентах, но и в воде, воздухе… Впрочем, приблизиться к оригиналу можно, если постараться.

Масло, уксус и специи, конечно, лучше брать настоящие — итальянские. За мясом и овощами — идти на рынок. Главное правило — трогать, нюхать, пробовать. Не все продавцы на рынках позволяют это делать, но и к черту тех продавцов, что не позволяют. Хорошее мясо на ощупь должно быть суховатым. Когда ты его трогаешь, палец не должен проскальзывать. Овощи должны пахнуть, и пахнуть сильно, — теплично-химические плоды могут быть яркими, приятными на ощупь, но пахнуть нормально не будут. И, естественно, лучшими всегда будут те продукты, у которых сейчас сезон. Зимой в наших краях не может быть хорошей клубники, а летом — мандаринов. Пластмассовая безвкусная черника в шикарном супермаркете по цене аэробуса, на котором ее привезли, — лучшее тому подтверждение. Конечно, при возможности нужно выбирать южные, например, кавказские или крымские, овощи и фрукты — близкий к итальянскому климат дает близкий вкус.

ОДНОЗНАЧНЫХ СОВЕТОВ, КАК И ЧТО ВЫБИРАТЬ, БЫТЬ НЕ МОЖЕТ. ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО — ТРОГАТЬ, НЮХАТЬ, ПРОБОВАТЬ

Оссобуко по-милански

НА ДВЕ ПОРЦИИ:

- Два куска говяжьей голени с костью толщиной 5 см
- Половина моркови
- Небольшая луковица
- Стебель сельдерея
- По паре веточек шалфея, петрушки, базилика, тимьяна и розмарина
- Щепотка шафрана
- Соль, перец
- Оливковое масло

БРУНО МАРИНО: "Оссобуко" — это значит "кость с дыркой". В центре куска мяса — кость, а внутри кости — мягкий мозг. Когда будем готовить, он вытечет из кости и смешается с соусом.

1. Для начала возьмем овощи — лук, морковь, сельдерей. Мелко-мелко их порежем и обжарим на сковороде в оливковом масле. Туда же добавим травы, связанные в пучок кулинарной нитью.

2. Возьмем куски мяса и обмотаем их с боков опять же кулинарной нитью, чтобы прижать мясо к кости. При жарке оно сохранит больше сока. Теперь обваляем куски в муке и обжарим со всех сторон во второй сковородке до легкой корочки.

3. Тем временем овощи наши уже хорошо протушились. Мы их как следует перемешиваем, добавляем пару щепоток шафрана, солим-перчим, перемешиваем еще раз, добавляем воду, чтобы получилась консистенция, как у густого супа. Мешаем в третий раз и добавляем в суп обжаренное мясо.

4. Теперь все это хозяйство накрываем крышкой, отправляем в духовку и тушим при 160° два с половиной часа.

5. Вынимаем из духовки, раскладываем мясо по тарелкам. Оставшийся в кастрюле овощной суп взбиваем в блендере. Полученным в результате соусом поливаем мясо".

ВИНО ИТАЛИИ

С сомелье Андреем Горбуновым

Итальянское виноделие — штука очень своеобразная. С одной стороны — тысячелетняя история, множество местных сортов винограда и марок вина, уникальные почвы и климат, с другой — итальянское вино вышло на мировой рынок только в 60-е годы, когда в местном виноделии была принята международная (то есть французская) классификация и начали активно прививаться иностранные сорта винограда, что сделало и без того крайне разнообразный ассортимент еще богаче.

Я предпочитаю красные итальянские вина. Белые все же не так хороши, хотя и среди них есть отличные сорта. На мой взгляд, лучшие итальянские вина — тосканские. То же кьянти, например. Очень своеобразны сардинские вина. На Сардинии самые старые виноградники в Европе (некоторым до 400 лет), что делает вкус сардинских вин особенно благородным. Есть любители густых, терпких, почти чернильно-черных сицилийских. Из итальянских вин я особенно рекомендую следующие:

Epidem.ru Journal-plaza.net

КРАСНЫЕ

Кьянти (Chianti) — безусловная классика, заслуживающая пристального к себе внимания. ($$)

Речотто (Reciotto) — сладкое вино, производимое по специальной североитальянской технологии — из подсушенного винограда. ($$$)

Брунелло ди Монтальчино (Brunello di Montalcino) — легендарное тосканское вино. Дорогое, конечно, но оно своих денег стоит. ($$$)

Вальполичелла (Valpolicella) — любимое вино Хемингуэя, простая добротная итальянская выпивка. ($)

Лакрима Кристи (Lacryma Christi) — вино со склонов Везувия, виноград для которого вырос на тех местах, куда, по легенде, упали Христовы слезы (оттуда и название). ($$)

БЕЛЫЕ

Шардоне ди Тоскана (Chardonnay di Toscana) — легкое вино из тосканского местечка Ама, где виноделием занимались еще этруски. ($$$)

Пино Гриджио (Pino Grigio) — самое популярное итальянское белое вино, и популярность его вполне заслуженна — легкий, яркий, фруктовый вкус. ($)

Лакрима Кристи Бьянко — белая вариация упомянутого слева красного. ($$)

$ — дешево
$$ — терпимо
$$$ — дорого

ЧТО ПРИВЕЗТИ ИЗ ИТАЛИИ

TARALLI (таралли) — соленые сушки с приправами или сыром, сделанные из теста, замешанного на белом вине. В разы полезнее чипсов.

GELATINA DI VINO (винное желе) — что-то типа конфитюра, но сделанного из разных сортов вина. В меру сладко и так же полезно, как и "жидкое" вино.

CAPPERI AL SALE (соленые каперсы) — высушенные и вываленные в морской соли каперсы, которые отлично идут вместо маринованных в соусы для пасты.

MIRTO DI SARDEGNA (миртовый ликер) — сардинский густой маслянистый напиток, в народной медицине исполняющий роль средства от переедания.

LIMONCELLO (лимончелло) — ликер из толстокожих южноитальянских лимонов. Пить его надо после еды, ледяным — говорят, способствует пищеварению. ■

Gillette®
— найкраще для фанів!
ЗБЕРИ КОМАНДУ ДЛЯ НАДІЙНОГО ЗАХИСТУ
Так само, як у футбольній команді, в команді Gillette є захисник, який додасть тобі впевненості навіть у найважчій грі. Антиперспірант Gillette забезпечить захист від поту до 24 годин, поділяючи твій азарт. Заверши ранковий ритуал Fusion антиперспірантом Gillette і будь певен у своїй перемозі!
Gillette
Найкраще для чоловіків
Реклама

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВЗЛЕТНЫЕ ПОЛОСТИ

ВОЗМОЖНО, ДЛЯ ТЕБЯ ЭТО СТАНЕТ СЮРПРИЗОМ, НО ПРОШЛИ ТЕ СЛАВНЫЕ ВРЕМЕНА, КОГДА ДВИГАТЕЛЕМ СЕКСУАЛЬНОГО ПРОГРЕССА БЫЛ МУЖЧИНА. СЕГОДНЯ ИМЕННО ЖЕНЩИНЫ ЗАТЕВАЮТ ЭКСПЕРИМЕНТЫ В КРОВАТИ И НАВОДНЯЮТ СПАЛЬНИ ЭРОТИЧЕСКИМИ ГАДЖЕТАМИ. ЧЕМ ЭТО ГРОЗИТ, РАССКАЖЕТ АРИНА ВИНТОВКИНА.

Современные девушки позволяют себе на порядок больше эротических вольностей, чем их кавалеры, — возвестили миру труженики Саскачеванского университета (Канада). Опросив более сотни мужчин и женщин, ученые пришли к выводу, что за последние годы степень сексуальной свободы слабого пола достигла небывалых высот. Совокупиться в общественном месте — всегда пожалуйста! Склонить подругу детства к однополой любви — запросто! Оставить всю получку в секс-шопе — да не вопрос!

Все дело в том, объясняют ученые, что над мужчиной довлеет необходимость следовать общественным стереотипам, держать образ — ну какой он, скажите, мачо, если в постели помогает себе вибратором? К женским экспериментам общество относится лояльнее. Оцени пример: если одна барышня поцеловала другую, это сочтут пикантным эпизодом, а если мужчина чмокнул приятеля — стыд и позор.

Побочный результат этого прогресса — теперь все чаще женщина уговаривает "развлечься", а мужчина сопротивляется. Открой Интернет и полюбопытствуй, о чем пишут на форумах соотечественницы:

kisa-cat: *Мой муж в постели — жуткий консерватор. А я уже с ума схожу, мне нужно разнообразие. Много разнообразия!*

delfiyka: *Неужели ему не надоело трахаться бутербродом? Только скрип кровати не дает мне заснуть…*

sverh_novaja: *Предложила ему использовать наручники — испугался. Что за мужики пошли?*

Ради интереса я опросила и своих знакомых. Выяснилось, что среди мужчин лишь у одного есть такая занятная вещица, как резиновая вагина ("Брат прикольнулся, на НГ подарил, жалко выкидывать"). Зато почти у каждой приятельницы имеется вибратор, а то и не один. Причем для них (ладно, чего уж там — для нас) это такой же необходимый предмет домашнего обихода, как дуршлаг, мухобойка, пилочка для ногтей…

А уж по поводу непристойных фантазий, будоражащих девичье воображение, я вообще молчу. Миленькие женские головки набиты такими порнографическими сценариями, что вам с Фрейдом и не снилось!

И вот еще какое дело. Если женщина хочет попробовать что-нибудь новенькое, она попробует. С тобой или без тебя. Поэтому к ее неожиданным постельным предложениям лучше подготовиться заранее. Расценивай их как вызов. А я расскажу, как достойно его принять.

Epidem.ru Journal-plaza.net

1.
Знакомство с вибратором

ПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **проникнуться духом сотрудничества.**
Качественный вибратор — это хорошо. Качественный любовник — тоже неплохо. Но вместе они (то есть вы) способны сотворить грандиозное эротическое чудо. Главное — предоставь партнерше право распоряжаться прибором. Фразы "Покажи мне, как ты это делаешь" будет достаточно, чтобы девушка поняла две важные вещи:

1. Ты не против появления "третьего" в вашей компании.
2. Она может сама решать, куда приладить его, а куда — тебя.

Имей в виду: большинство девушек используют вибратор не для буквальной имитации полового акта, а для стимуляции клитора, половых губ и входа во влагалище. Таким образом, пока ты будешь баловать даму фрикциями, она может дополнительно развлекать сама себя ласками областей, которые остались без внимания.

ВАЖНО: не забудь включить музыку. Жужжание порой очень отвлекает.

НЕПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **начать комплексовать и завидовать 25 сантиметрам упругого латекса.**
Лично для меня самое ценное в искусственном члене — вовсе не длина и диаметр, а способность вибрировать. При должной сноровке ты, конечно, можешь воспроизвести нечто подобное языком. Но чего стоят твои вымученные полторы минуты по сравнению с часами непрерывного жужжания?

Задавать вопросы из серии "И как часто ты с ним?" тоже не рекомендуется. Во-первых, что бы девушка ни ответила, она все равно рискует задеть твое мужское самолюбие (а мы таких ситуаций стараемся избегать). Во-вторых, отношения женщины и вибратора — крайне интимная штука. И тот факт, что у нее хватило смелости вас познакомить, не дает тебе права хамить и вгонять даму в краску.

2.
Секс в общественном месте

ПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **с энтузиазмом воспринять новость о том, что тебе придется совершить таинство любви в месте, где другие опорожняют кишечник (конспектируют Вергеймера, выгуливают детей).**
Железным аргументом в пользу твоего согласия должна стать несгибаемая эрекция. Если экстремальность обстановки не очень-то способствует возбуждению, воспользуйся услугой "экспресс-минет". Раз барышне взбрело в голову совокупиться в столь асексуальном антураже, пускай сама и приводит тебя в чувство.

Кстати, есть шанс, что именно в этом, совершенно непригодном для секса месте подругу вдруг прорвет и на другие смелые эксперименты. Так, одна моя знакомая впервые дала согласие на анальный секс в сортире поезда, хотя до этого три года отчаянно отбрыкивалась от мужа, с какими бы лубрикантами он к ней ни подъезжал.

На тему того, успела ли партнерша кончить, можешь не заморачиваться. Такие вещи, как секс в общественных местах, нужны Галочке исключительно для галочки.

ВАЖНО: план дачи взятки охранникам правопорядка, которые могут сбежаться на ваши стоны, полностью на тебе.

НЕПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **делать круглые глаза и кричать дурным голосом, что вокруг слишком много микробов (Вергеймеров, детей).**
По-моему, мужчина, для которого гигиена важнее перспективы заняться сексом, — зануда и слабак.

Предложение не "делать это" прямо в маршрутке, а доехать-таки до дома и совокупиться на якобы не менее экстремальном подоконнике с кактусами тоже не прокатит. Все это упадничество и полумеры. А если ты недостаточно безрассуден, оставайся без секса. Не только публичного, но и вообще.

3.
Съемки хоум-порно

ПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **взять на себя организацию процесса.**
Раздобудь камеру, устрой в комнате эротичный полумрак и постели парадное белье (можешь, кстати, предварительно собрать и держать под кроватью "ящичек начинающего порнорежиссера"). Промедление будет стоит тебе киношедевра. 10 минут назад подруга была уверена в собственной дьявольской неотразимости, а потом случайно заметила микроскладку у себя на талии — и все, кураж иссяк. Кроме того, неплохо было бы иметь под рукой бутылочку чего-нибудь горячительного: подойдет как для утоления жажды, так и для раскрепощения главной героини.

Если это ваш дебют, лучше обойтись без сценария. Просто заниматься сексом в присутствии кинообъектива — не так уж и сложно. Но изображать Эдварда Руки-Пенисы и не заржать под силу только профессионалам.

Еще один тонкий момент: пока девушка будет работать на камеру (эффектно встряхивать волосами, томно дышать и выгибаться), ты должен работать на девушку, не обращая внимания на горящую красную лампочку. Твоя задача — самозабвенно заниматься сексом и демонстрировать такую увлеченность партнершей, чтобы она сама себе позавидовала.

ВАЖНО: постарайся, чтобы процесс занял минимум 10 минут. Короткометражка "Сунул-вынул-титры" не заслужит даже жидких аплодисментов.

НЕПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **злостно переигрывать, хихикать и отвешивать иронические комментарии происходящему на экране во время последующего просмотра.**
Не вздумай поддакивать, если девушка примется сыпать самоуничижительными репликами из серии: "Ужас какой! Моя задница с трудом помещается в телевизор!" И, разумеется, у тебя нет ни морального, ни авторского права рассылать видео друзьям, а уж тем более выкладывать его на Porntube.

ФОТО: ИРИНА ПРИХОДЬКО, МОДЕЛИ: АНЯ ШИГОРЦОВА, СВЕТА СЕРДЮК

Epidem.ru Journal-plaza.net

www.MensHealth.com.ua MH

Epidem.ru Journal-plaza.net

4.
Использование наручников

ПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **играть в предложенную игру.**

Стремление обездвижить любовника, как утверждают сексологи, — чистой воды компенсаторика. Любой, даже самой покладистой барышне порой хочется почувствовать себя агрессоршей и тираншей (что не удивительно, если девушка днями напролет вежливо улыбается, жарит тебе бифштексы и подает тапочки).

ВАЖНО: не пускай процесс на самотек — работай бедрами. Как выражается одна моя приятельница, "подмахивай". Если девушка не каждую ночь практикует позицию "наездница", она рискует выдохнуться минут через пять, и тогда игре конец.

В ситуации, когда прикованной оказывается она, не настаивай на какой-то конкретной позе. Одна заводится при виде твоей сосредоточенно-вспотевшей физиономии. А другой требуется уединение — отвернуться к стеночке, закрыть глаза и помечтать о том, как ею овладевает варвар-гладиатор.

Коль уж руки женщины окажутся в буквальном смысле связаны, не забывай о дополнительной стимуляции. Ее соски и клитор сами собой не возбудятся.

НЕПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **согласиться, а потом испортить игру.**

Не вздумай лежать с идиотской ухмылкой, отпускать шуточки, зевать или канючить, что эти дурацкие железяки натерли тебе запястья. Стоит женщине почувствовать хоть намек на неловкость, как ролевых игр в ее исполнении ты больше не увидишь.

Epidem.ru Journal-plaza.net

5. Лесбийский опыт

Дошли до темы, которая заслуживает особого подхода.

Итак, представь: девушка внезапно сообщает тебе о том, что в прошлом у нее был однополый опыт. Или даже внезапно озвучивает желание получить этот опыт в будущем. А то и круче — в разгар вечеринки вдруг начинает целоваться с подругой и на глазах у изумленного тебя уводит ее в спальню (была я однажды свидетелем такой ситуации).

При этом о сексе втроем речь категорически не идет. Нет даже намека! Секс втроем — это вообще скорее мужская фантазия, чем женская. Речь именно о лесбийском, однополом опыте. Как тут быть и что делать?

ПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **обрадоваться тому, что тебе попалась столь разносторонне развитая девушка. По крайней мере попытаться. Хотя бы напомнить себе аксиому: женщины, активно исследующие собственную сексуальность, обычно получают более яркие и продолжительные оргазмы (в том числе и находясь в постели с мужчиной).**

Не являясь сотрудником Госстата, я затрудняюсь назвать точный процент барышень, испытавших себя лесбиянством. Но могу сказать, что их немало. И если лесбийский опыт был в прошлом, то это вообще не проблема. Как правило, покуролесив и наэкспериментировавшись, дамы продолжают вести пристойную гетеросексуальную жизнь, а секс с женщиной для них становится лишь весьма правдоподобным сценарием для эротических фантазий. Однажды согрешила с однокурсницей, а потом всю жизнь наслаждаешься приятными флешбэками. По словам одной моей подруги, она регулярно вспоминает о событиях давно минувших дней в процессе того, как бойфренд делает ей куннилингус, — так она быстрее возбуждается.

Если же лесби-поход только в планах и ты не в восторге от этой идеи, можно попытаться спустить все на тормозах. Почему девушка вдруг поделилась с тобой "розовыми" фантазиями? Может, ее просто возбуждает сама тема и до реальных действий она не дойдет никогда? С энтузиазмом поддержи разговор, а еще лучше — предложи совместный просмотр тематического порно. Эмоции найдут выход, а значит, больше не будет и острой необходимости приставать к подружкам с поцелуями.

Ну а если твоя девушка все же решит совершить поход в лесби, значит, так тому и быть. Универсального рецепта, как избавить ее от этой напасти или, наоборот, научить приводить девчонок в дом и звать тебя третьим, лично я не знаю. Если женщине надобно разобраться в себе и она не видит никакой возможности осуществить это без участия другой женщины, мужчина тут ни при чем. Остается только ждать и надеяться, что экспериментом для нее был не ты, а та.

НЕПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ: **удариться в крайности.**

Не надо ни паниковать, ни пытаться тайком окропить подругу святой водой, чтобы та очистилась от греховных помыслов, ни проявлять излишний энтузиазм. Знаю наверняка: любое резкое движение с твоей стороны (кидание обид, предъявление ультиматумов и т.д.) чревато осложнениями. Если по какой-то из причин такой опыт кажется тебе изменой, просто скажи ей об этом — всегда есть возможность все обсудить.

С другой стороны, за фразу "О, круто! Я бы поучаствовал" ты можешь заплатить ее доверием. Девушка просто пожалеет о том, что так разоткровенничалась с тобой. И если в будущем барышню посетит желание совокупиться с осликом или присоединиться к клубу свингеров, скорее всего, ты будешь последним, кто об этом узнает.

И как бы ни было любопытно, не нужно пытливо вглядываться в лица ее подруг и пытаться вычислить "ту самую". Постарайся также не тыкать пальцем в каждое проходящее мимо декольте и не спрашивать заговорщицки у спутницы: "А с этой бы ты переспала? Ну а с этой? Смотри, какие сиськи!" Тот факт, что у вас обоих есть виды на женщин, не делает вас корешами и не означает, что теперь вы можете вместе ездить по бабам. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

Человек с неограниченными возможностями

ВСЕ ЕЩЕ СИДИШЬ НА ДИВАНЕ, ВЫБИРАЯ, КАКИМ ЭКСТРИМОМ ЗАНЯТЬСЯ — ПОСМОТРЕТЬ ТЕЛИК ИЛИ ПОЕСТЬ ЧИПСОВ? ТОГДА ПРОЧТИ РАССКАЗ СЕРАФИМА ПИКАЛОВА, ДЛЯ КОТОРОГО ДАЖЕ ПОТЕРЯ НОГИ — НЕ ПОВОД ОТКАЗАТЬСЯ ОТ БОРДА, КАЙТА, КАЯКА, СКАЛОЛАЗАНИЯ, ПАРАПЛАНА И Т.Д. И Т.П.

ФОТО: КОНСТАНТИН ГАЛАТ, LEO GOODWIN

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОБ АВТОРЕ

Серафим Пикалов, 25 лет

Программист. Автор блога ironleg.ru, в котором рассказывает о некоторых особенностях занятия спортом без ноги, проблемах и их решениях.

Epidem.ru
Journal-plaza.net

Кто-то коллекционирует бабочек, кто-то машины, кто-то деньги, я же всегда был собирателем иного рода. Я люблю эмоции — яркие, сочные, свежие, а главное, острые. Высокие горы, быстрые спуски, бурная вода, закаты и рассветы в местах, где бывали немногие, — вот что приносит мне радость.

Пару лет назад в поисках подобного я сел на старенький чоппер, положил на него кайт и рванул в сторону Крыма. Два дня со мной были The Doors, горячий асфальт, дорожная пыль и предчувствие месяца, наполненного ветром и морем.

До дома, где я должен был жить, оставалось не больше километра, спешить было некуда, там ждали. Но некоторым планам не суждено сбыться. Пьяному автолюбителю стало мало места на своей полосе, а мотоциклы еще не умеют перепрыгивать через препятствия, движущиеся со скоростью около 200 км/ч им навстречу. Удар, падение, нога в лохмотья, звонок друзьям, звонок домой, кто-то подбежал, приехали подруги, кто-то говорит, что скорая будет только через час, через час — это смерть, прошу грузить в такси, грузят, едем, встречаем скорую, там обкалывают, потом больница, операционный стол... На нем и отключился.

Очнулся через несколько часов в палате. От общего наркоза подташнивало и бросало в галлюцинации. Ногу не спасли. Все, что ниже колена, отсутствовало; все, что выше, было замотано бинтами: “ампутация голени с вычленением”. Значит, что вырезали не только голень, но и коленный сустав, оставив нетронутой бедренную кость. Плюс данного вида ампутации в том, что на кость можно полноценно опираться, практически не испытывая боли и дискомфорта. Минус в том, что при протезировании искусственный сустав находится ниже уровня, где раньше было живое колено, но до протезирования было еще далеко...

Epidem.ru Journal-plaza.net

Гора

Страха не было, была озадаченность. Дальше неделя в жаркой и душной Евпатории, подруги кормили и развлекали, отец с матерью делали все, чтобы врачи лечили, я же зверел от жары и безделья. Потом две недели по клиникам столицы и области, костыли и первые прогулки. Хорошо помню поездки в протезные центры и один и тот же диалог:

— Не волнуйтесь, будете ходить, как и все. Никто даже ничего не заметит.

— А кататься?

— Что кататься? На чем?

— Сноуборд, кайт?..

— Можно поставить спортивное колено, что-то, конечно, сможете на каком-то уровне, но не так, как раньше...

Паршиво это звучало, скажу я вам, друзья. На носу сезон, скоро снег выпадет… Ну что ж, поехал домой — переваривать.

Первая часть осени прошла в редких походах на костыликах, визитах друзей и воспоминаниях о былых приключениях, разбавленных фразами в стиле: "Ну мы еще с тобой у-у-у... ну мы еще с тобой а-а-а..." Ну а потом случилось мое первое восхождение в новой физической конфигурации. На берегу озера, вокруг которого я частенько прогуливался, есть небольшая горка высотой метров 15-20 — излюбленное место для катания на санках зимой. И как-то раз, ковыляя мимо, я подумал: "Интересно, а смогу ли я сейчас на костылях по самой крутой части влезть?" Признаться честно, молод я и горяч, оттого последние слова звучали в моей голове, когда я уже совершал первые шаги по направлению к вершине. Через 15 минут, немного грязный (пару раз костыли соскальзывали на влажной траве), но весьма довольный собой, стоял я на "пике" этой миниатюрнейшей горки, созерцая окрестности, будто не холм это вовсе, а Эверест. Ну или хотя бы Эльбрус.

Скалы

Не прошло и двух недель после описываемых событий, как меня разбудил звонок приятеля:

— Сим, поехали завтра на скалодром?

— Э-э-э, Серег, ну не знаю... не рано ли?!

— Ну попробуешь, не получится — посидишь-пострахуешь, пообщаешься с народом.

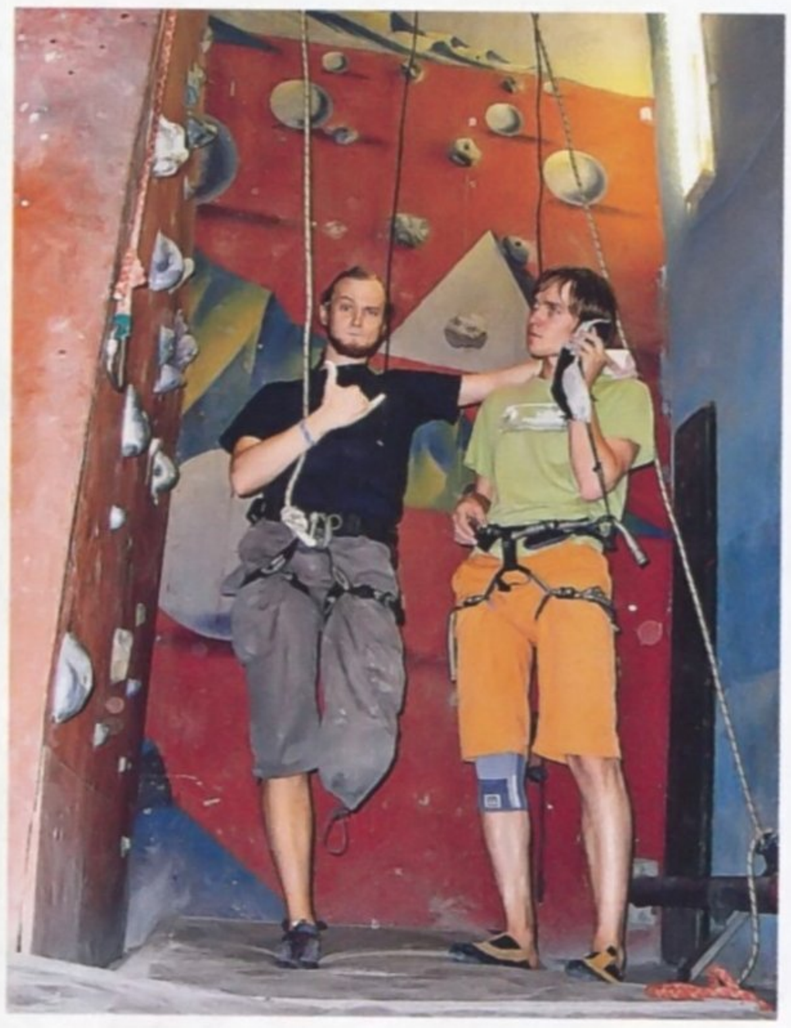
— Хммм... Да в общем-то, почему бы и нет.

Посидеть, конечно, не удалось. Начал лазать. Ездил один-два раза в неделю. Техника, мягко говоря, изменилась. Стало больше физухи, так как каждая перестановка ноги — это зависание на руках, а иногда и прыжок, но при этом требований к технике даже стало больше. Возможностей ошибиться и исправиться еще меньше, чем раньше.

Большинство приемов удалось адаптировать или придумать свои. Сначала лазал по самым простым трассам, потом по стенке с небольшим нависанием, потом уже разминался по трассам 5а, 5б, и к концу декабря удалось начать

СКАЛОЛАЗАНИЕ

- Лазать по естественным скалам без протеза сложнее, чем с ним, — зацепки не всегда видны, а поскольку лазанье динамичное, то много срывов. С протезом чуть проще — его можно поставить, его можно распереть.
- Ставить протез на стену можно как ногой, так и рукой.
- Нужно учиться ставить протез и верить ему. При определенной сноровке протез ставится даже на трении и держит.
- На протез надо надевать скальную тапочку. Тапочка понадобится на 1-2 размера больше.
- На колено надо надевать наколенник, особенно при лазанье без протеза. Удары по колену при прыжках довольно часты.
- Шлем — обязательно!
- Лазанье на естественном и искусственном рельефе отличается довольно сильно. Тренироваться надо и там и там.
- Лазая мультипитчи, ВСЕГДА надо брать с собой трекинговые палки и сменную обувь, даже если спуск планируется дюльфером. Планы всегда могут измениться.



пролезать маленькие потолки, и даже иногда с нижней страховкой. А в промежутке между тренировками поучаствовал в чемпионате мира по скалолазанию среди параолимпийцев. Конечно, конкурент для Максима Ахметова, бегающего по стенке со скоростью, довольно близкой к скорости двуногих спортсменов, из меня никакой.

Между тем в ноябре я наконец обзавелся своим первым протезом. Любой аппарат такого типа состоит из трех основных частей:

1. Культеприемная гильза — такой специальный цилиндр, сделанный под форму культи. Главное, культя должна в гильзе сидеть как влитая, без люфта. Для спорта это очень важно. Культя со временем истончается (атрофируются неработающие мышцы), поэтому гильзу придется менять (например, я, раздолбай, год не успевал заняться своей гильзой, и в результате приходилось надевать на культю четыре шерстяных "чехла", чтобы не выскакивать из протеза).

2. Искусственный коленный сустав — самая важная и самая сложная часть, имитирующая работу колена. Коленки бывают для простой ходьбы и спорта, даже электронные, которые подстраиваются под темп ходьбы, позволяют нагружать колено в полусогнутом состоянии и при этом стоят, как крыло от боинга.

3. Ну и ступня.

На первое время я взял самый простой протез, чтобы только научиться ходить. Колено давало лишь возможность выкинуть ногу вперед и нагрузить ее в распрямленном состоянии. Вместо "косметики", создающей видимость живой ноги, — кусок драного поролона. Выдавая это чудо техники, мне строго наказали: "Первое время гулять с лонгетками, потом можно с тростью, но только по ровным асфальтовым дорожкам". Ну, слова словами, а попробовать никто не запрещает.

Epidem.ru Journal-plaza.net

СНОУБОРДИНГ/ СНОУКАЙТИНГ

ПРОБЛЕМА: протезная ступня не влезает в сноубордический ботинок.
РЕШЕНИЕ: вытаскиваем внутренник, всовываем ступню, забиваем оставшееся пространство тряпками и сильно-сильно затягиваем шнурки.

ПРОБЛЕМА: тяжело кантоваться. Нет ступни — нет закантовки.
РЕШЕНИЕ: задник крепления ставим в самый острый угол. Таким образом, любая маломальская подача ноги назад поднимает носок и задавливает пятку — то есть задавливает задний кант.

ПРОБЛЕМА: сильные заваливания вперед или назад при перекантовках, вплоть до падения. Медленные перекантовки.
РЕШЕНИЕ: можно кататься с трекинговой палкой и подруливать ею. Кроме того, палка значительно облегчает задачу подъема с земли.

Снег

В начале января у меня случился первый сноукайтинг. Позвонил друг, сели в машину, поехали на озеро... Протез далеко не спортивный, но зуд в одном месте делает свое дело. Влез в ботинки, подцепил кайт. Первые галсы корявые, и шансов подняться против ветра нет никаких, все-таки без колена управлять доской сложнее. Но в общем и целом, если кататься долго, то можно научиться ездить любым галсом в любом положении, и к концу зимы я даже начинал задумываться о прыжках. Покатушки на кайте разбавлялись катаниями за машиной по полям. 50 км/ч в снегу по щиколотку — практически фрирайд!

В общем, раз так — в середине сезона отправился с друзьями и бордом в Шерегеш. Как всегда, дешевых билетов на нужную дату не осталось, пришлось вылетать на день раньше всей компании. И вот, раннее утро, Барнаул, здоровенный чехол со сноубордом, рюкзак, трость, дурная цветастая шапочка с Чегетского рынка и ни одной родственной рожи в округе. Варианта два — либо гостиница и ждать друзей сутки, либо на перекладных по незнакомым тропам в одиночку. С одной стороны, вроде как еле хожу с этой кучей вещей, с другой — целый день катания пропадает. С третьей стороны — не ногами же 500 км предстоит идти. Решено. Аэропорт–Барнаул–Новокузнецк–Таштагол–Шерегеш–съемная квартирка на окраине. Автобусы, приставучие таксисты, торговля, уговоры, чебуреки в ларьках. Все так же, как годом раньше, лишь чуточку тяжелее. Хотя, признаться честно, последний участок пути меня чуть не добил. Хозяйка снимаемой квартиры решила пройти короткой дорогой — узенькой тропкой по буракам. В результате на очередном спуске я бросил чехол с бордом вниз и с криком "Кия-я-я-я-я" на заднице проследовал за ним. Не хватало только клюкой над головой размахивать.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ценная, но при перекантовке все-таки идет перенос тяжести на переднюю ногу, которая у меня есть.

На следующий день приехали друзья, и началось настоящее катание. Трассы и, конечно, фрирайд среди елок в фирменном шерегешском пухляке, сотни падений, несколько срубленных доской кустов (на одном я даже повис вниз головой), долгие минуты выкапывания самого себя из-под очередного дерева. В один из дней мы с друзьями даже полезли обпрыгать маленький трамплин, и, можно сказать, удачно. Еще через несколько дней мне удалось познакомиться с двумя лыжефрирайдерами из Москвы и сесть им на хвост, разгрузив своих друзей. Ребята героически терпели мою небольшую скорость и частые падения, откапывали, когда я совсем зарывался и выбивался из сил, и даже буксировали на более крутые участки.

Кстати, в Геше я познакомился с менеджером местной сети прокатов. В аналогичной аварии он потерял ногу полностью. В бедро вмонтирован специальный шарнир, к которому крепится протез. Катается на лыжах и доске, нечасто — боится вырвать имплант при падении. Но катается!

Утром без завтрака ломанулся на гору. Первое и самое страшное — подъемники. Креселка почти не притормаживает, и спрыгнуть с нее и отбежать без колена значительно сложнее, чем с коленом, а если добавить к этому еще и трость с бордом в руках, то задача дальнейшего спуска покажется уже не такой сложной. Но ничего. Борд можно аккуратно положить на землю при подъезде, а с кресла одним большим шагом уйти в сторону. Когда же совсем все плохо, можно упасть и отползти.

Поехать получилось сразу, все-таки кайтинг и покатушки за машиной не прошли даром. Само катание страха не вызывало. Страшно было за окружающих. Из-за специфики управления телом в несколько раз возросла скорость, а вот эффективность торможения упала. При заносах помогал тростью, при потере контроля падал, благодарил шлем, вставал и ехал дальше. Мне повезло, что потерял я заднюю ногу (то есть левую, а я гуффи — езжу правой вперед). Если не говорить о целине, то центр тяжести при катании на борде находится где-то посередине, загрузка ног более-менее равно-

Река

Как потеплело, я решил, не выбиваясь из ранее установившегося графика жизни, отправиться на сплав с родным клубом “Килятор”. На сплав не в плане металлопроизводства, а на лодке по карельским речкам Тохмайоки, Лоймала, Уксунйоки.

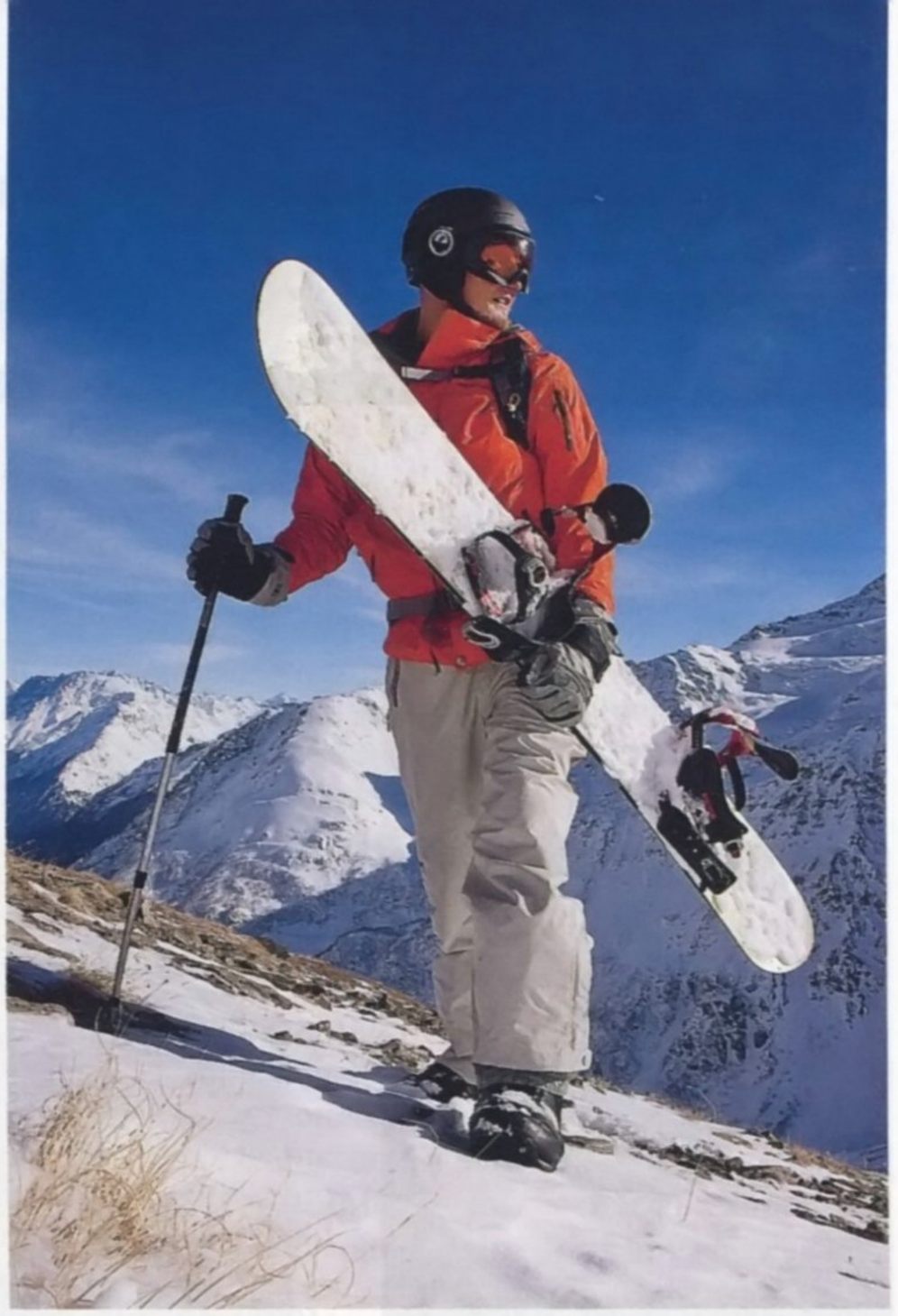
Казалось бы, зачем каякеру ноги, он же все равно сидит. Все так, но в каяке есть упоры, в которые надо распираться, чтобы чувствовать лодку, плюс давить в эти упоры, чтобы ею эффективно управлять…

Влезть с протезом в лодку не получилось. Даже если влезешь — потом быстро не вылезешь. А если при неудачном перевороте быстро не вылезешь — можешь уже и не вылезать. Вместо ноги забивал гермомешок с вещами и коврик, а протез везли отдельно. Из-за этого возникает проблема просмотра порогов. Вез с собой в корме трекинговые палки — не бог весть что, но допрыгать по камешкам помогают. В особенно сложных местах садился на задницу и

Epidem.ru Journal-plaza.net

КАЯКИНГ

- Сплавляемся без протеза. Протез может застрять при попытке экстренно покинуть судно.
- Чтобы не переделывать каяк, вместо протезной ноги можно забить гермомешок с вещами и туристический коврик.
- Все забиваемое в лодку аккуратно внутри привязываем, чтобы при отстреле не утонуло.
- При возможности вместо вещей удобнее использовать надувной мешок — сначала садимся в лодку, после надуваем.
- Для удобства перемещения по берегу в корме можно возить трекинговые палки.



продолжал движение в стиле нижнего брейка. И самое важное! Чтобы продлить себе удовольствие, не стоит снимать каску, пока не закончился сплавной день или вы не сели на землю. Раскроить череп, прыгая на одной ноге с камня на камень, как-то глупо.

К концу похода в каяке сидел не хуже, чем несколькими годами ранее. Рюкзак носил сам, кормили тоже не с ложечки. В пороги ходил в те же, что и раньше, так же, как и раньше. Ну а чтобы хоть как-то разбавить всю эту поучительную тягомотину, расскажу вам, как я варился в Розовом Слоне. Розовый Слон, друзья мои, это не только тот, что снится, это и такой порог на славной реке Уксунйоки. Порог примечателен красивым сливом и мощной бочкой в конце, которую и хотелось пройти, проскочив на сбойке большой ее части и маленькой... Правда, мне "посчастливилось" промахнуться и попасть в самую жопу. Но! Хоть бочка и кладет каты, зато после того, как положила, жертв отпускает достаточно быстро.

Отстрелился я почти сразу, так как еще за мгновение до киля понял — прохождение в каяке закончено, и пора ему идти без балласта. :) Варило меня целую вечность, секунд 20, и за эту вечность в голове моей проскочили поочередно следующие мысли:

— Что-то долго....

— Наверно, так себя чувствует кошка в стиральной машинке.

— Что-то как-то долго, и холодно, и скучно...

А потом меня вымыло (признаться честно, я все-таки поднырывал).

В походе как раз стукнуло ровно полгода, как я начал ходить на протезе.

К тому моменту уже стало ясно — все возможно, просто чуть иначе и чуть сложнее, но возможно.

Далее везде

С тех пор прошел еще год. За это время я купил наконец спортивное колено, стал прорайдером фирмы Marmot, съездил в Швейцарию, где скалолазил, летал на параплане, сплавлялся и ходил в горы. Открыл сноубордический сезон 09/10 в Приэльбрусье, сделав первый шаг к возвращению в Мекку фрирайда — чегетский Северный Цирк.

Сейчас у меня есть любимая работа, на которую я каждый день хожу, выделяясь из толпы лишь легким похрамыванием, тростью и нескрываемым раздражением при виде социальной рекламы. Впрочем, об этом отдельно.

Вся эта пропаганда, "Год людей с ограниченными возможностями", "мы такие же, как вы" — показуха и анекдот. Помните, Хрущев, хвастаясь перед Кеннеди либерализмом, заявил, что у него в аппарате целых пять евреев? На что Кеннеди сообщил, что у них евреев не считают, потому что это обычные люди — зачем их считать? Так и тут. Чтобы инвалиды чувствовали себя такими же, как все, им надо позволить не выделяться. Уберите билборды, на сэкономленные деньги поставьте пандусы и забудьте, что мы другие. А самим инвалидам нужно постараться сосредоточиться на том, что они могут, а про что не могут — забыть. Попав в паршивую ситуацию и потеряв часть себя, любой человек волен выбирать, что делать. Можешь лезть в петлю, дело твое. А если решил жить дальше, все еще можно и нужно изменить к лучшему.

Да, я инвалид, и проезд в метро бесплатный. Человек с ограниченными возможностями? Возможно, но они уж точно не ограниченнее, чем у тех, целых в физическом плане, что проводят свои жизни у телевизора. Чувствую себя отлично, у меня куча планов и целей, огромное количество хороших людей вокруг, несколько настоящих друзей, две чудные сестренки, любимые и любящие родители. Желаю вам как минимум того же! ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

МОТАЕМ СРОК

Куда бы ни лежал твой путь, в конечном итоге твоя машина едет в сервис. Вот примерный график выхода из строя узлов современного автомобиля. Читай — и узнаешь, откуда ждать беды.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР ПИГАРЕВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: ТИМУР ШАБАЕВ

ПРОБЕГ, КМ

20 000

ДЕТАЛЬ

тормозные колодки

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: свист и скрежет при торможении, увеличенный тормозной путь.

СОВЕТЫ:

1. Первое правило — не экономь на колодках! Плохие колодки и сами умрут быстро, и тебя на тот свет с собой забрать могут. Ставь только штатные (оригинальные) детали на авторизованном сервисе или, если принципиально игнорируешь официалов, хотя бы купи колодки сам, предварительно убедившись, что они рекомендованы для использования на твоей машине.

2. Ресурс качественных колодок может достигать 30 000–40 000 км пробега, хотя все зависит от того, где и как ты ездишь. Чтобы продлить пробег колодок, приучи себя тормозить плавнее и не передвигайся по дороге рывками, постоянно перестраиваясь из ряда в ряд.

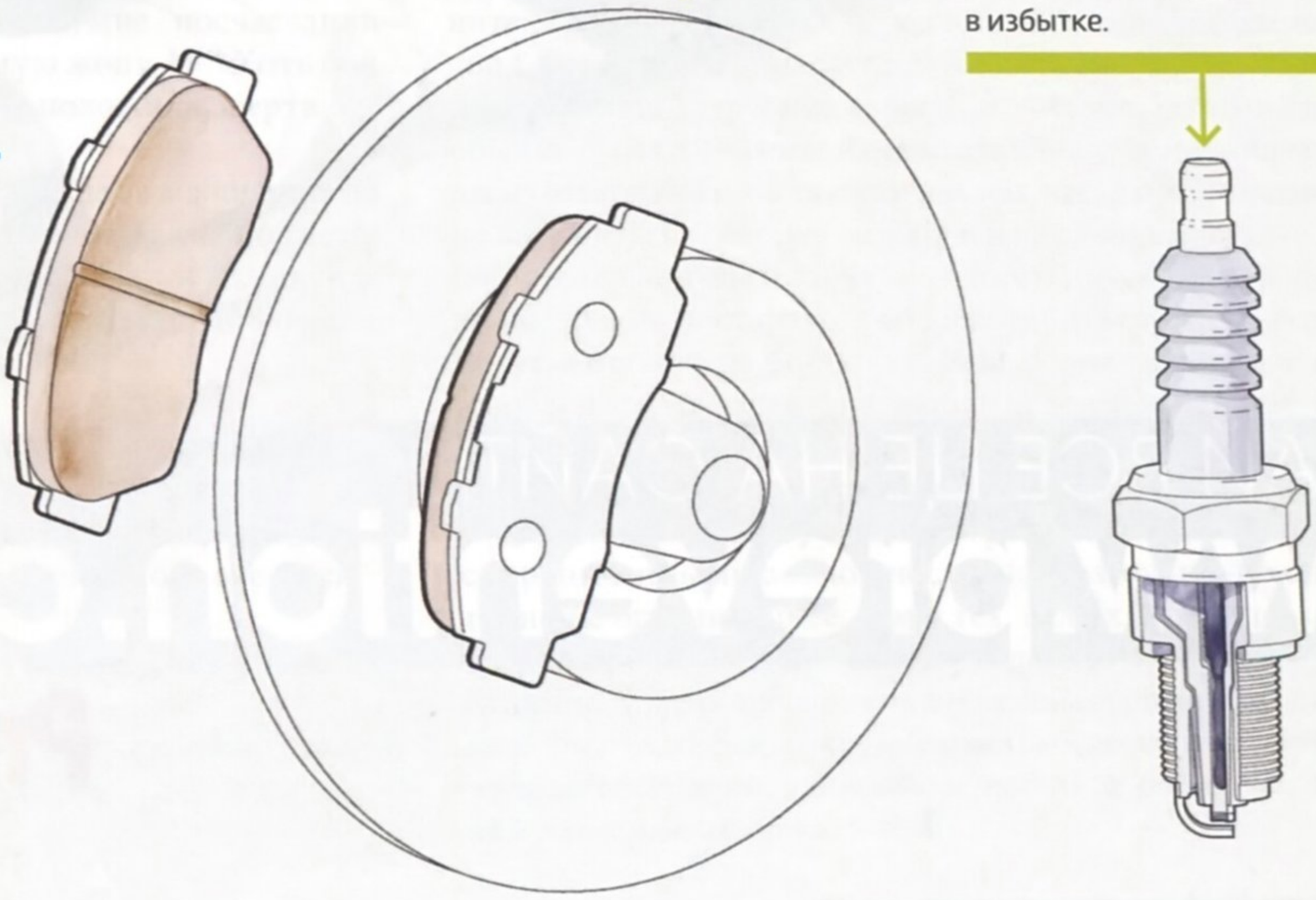
30 000

ДЕТАЛЬ

свечи

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: проблемы с запуском двигателя, мотор “троит” и сильно вибрирует, черный выхлоп из глушителя. Большинство автопроизводителей советуют менять свечи в регламентных работах каждые 30 000 км. Можно чаще, но это не обязательно, как бы тебя ни убеждали на сервисе. Есть и машины — исключения из правил. Например, на Subaru замена свечей связана с частичной разборкой двигателя, потому здесь используют свечи с большим ресурсом.

СОВЕТЫ: существуют модели с износостойкими тугоплавкими электродами, а также модели с несколькими боковыми электродами — искра “бегает” по кругу и равномерно их изнашивает. Они стоят дороже, зато и ресурс таких свечей в 1,4–2 раза больше, чем у обычных моделей. Кроме того, эти свечи лучше справляются с некачественным топливом, которого у нас как грязи, дураков и плохих дорог — короче, в избытке.



Epidem.ru Journal-plaza.net

50 000

ДЕТАЛЬ

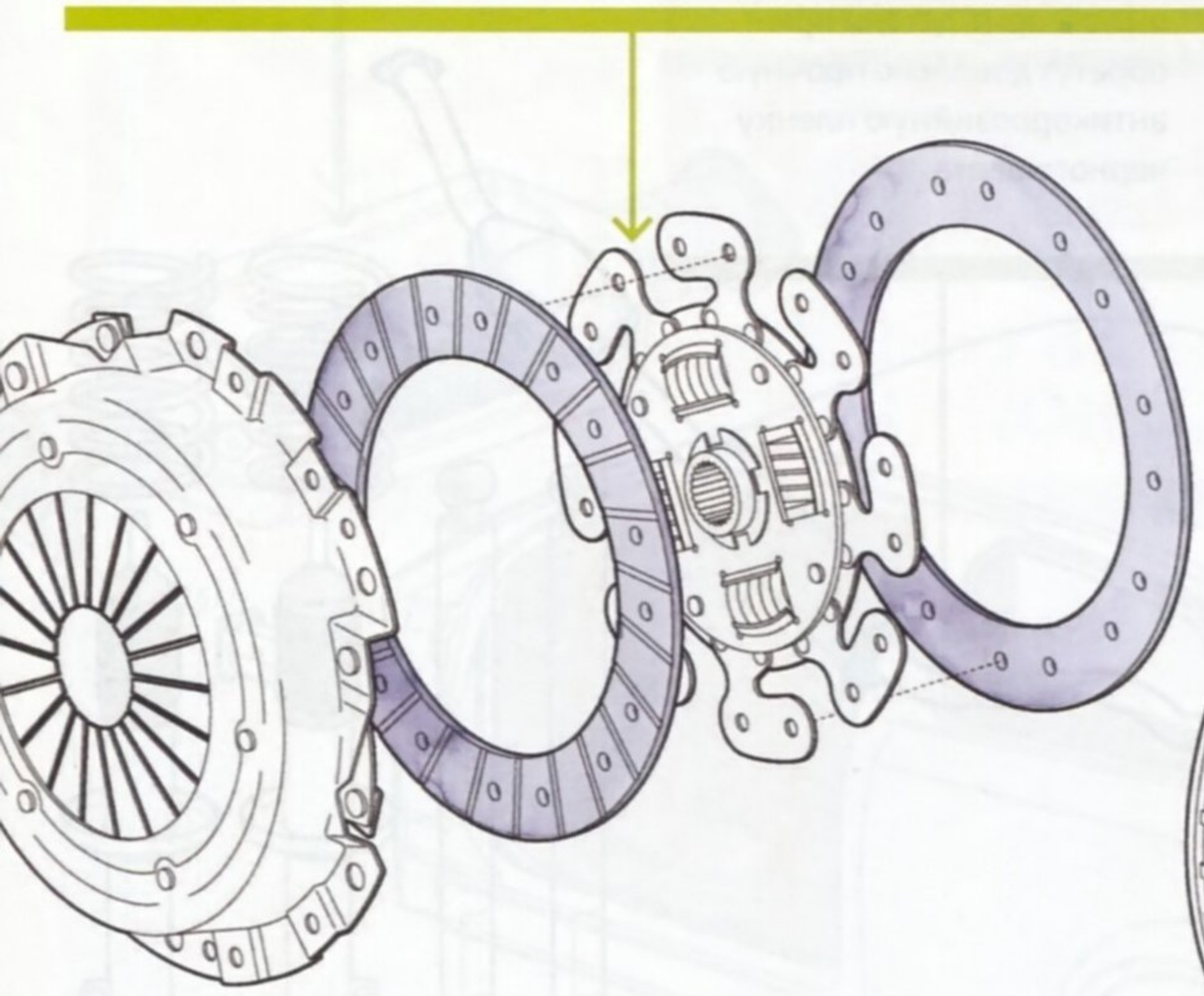
сцепление

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: пробуксовка и замедление разгона сначала на высоких передачах, а затем и при трогании с места, резкий запах паленого при езде. Рецепт убийства сцепления известен каждому стритрейсеру: стартуем на каждом светофоре с визгом покрышек, максимально раскрутив двигатель и играя педалью сцепления.

СОВЕТЫ:

1. Трогайся, когда обороты двигателя будут ниже средних, и старайся переключать скорости снизу-вверх, утапливая педаль газа, только когда уже полностью отпустишь сцепление. А вот в обратном порядке (сверху-вниз) переключаться можно и не отпуская газ.

2. Руководитель Центра контраварийной подготовки водителей "МастерКласс" Алексей Колонтай: "Переключение скоростей "сверху-вниз" с нажатым газом увеличивает ресурс сцепления, по сравнению с "традиционным" стартом с пробуксовкой, и улучшает разгонную динамику маломощных автомобилей. Сначала на стоящем автомобиле отработай до автоматизма связку "удар по педали сцепления – переключение одним движением". Затем опробуй ее на скорости 60 км/ч, переключаясь с четвертой на третью. Сложно заставить себя не отпускать газ, одновременно выжимая сцепление, но, когда первый раз получится, удовольствие от роста тяги заставит тебя еще не раз опробовать этот прием. Отрабатывай, разумеется, на площадке, а не в потоке..."



60 000

ДЕТАЛЬ

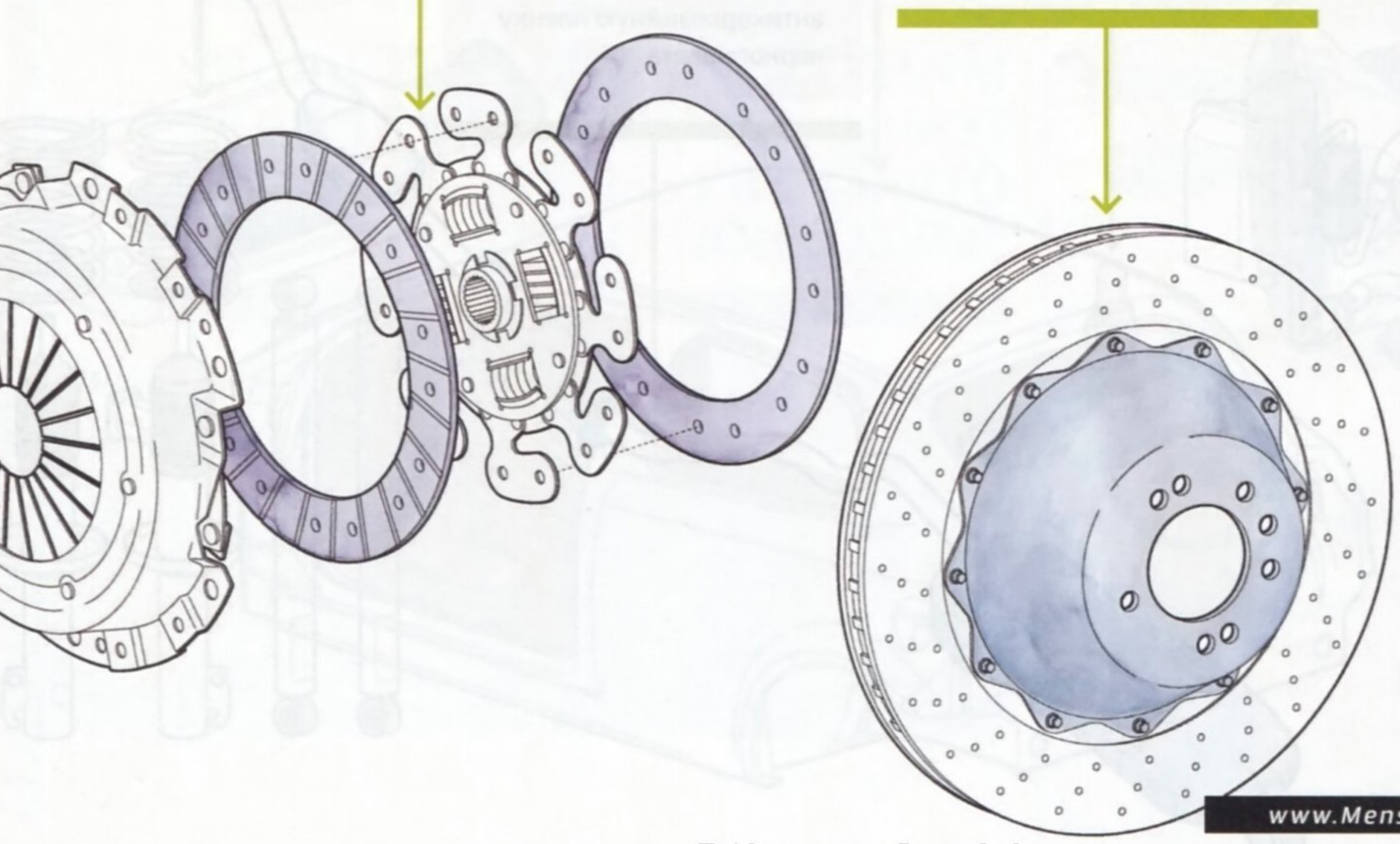
тормозные диски

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: скрежет, а также подергивание автомобиля при торможении. Если не соблюсти сроки замены тормозных дисков, в один непрекрасный момент диск расколется на ходу. В результате машина вообще потеряет тормоза, что в документах обозначают тремя буквами – ДТП.

СОВЕТЫ:

1. Если ты думаешь, что, с ревом стартуя на каждом светофоре, а потом тормозя в пол перед следующим ровно через 300 м, ты произведешь впечатление на девушек – забудь. За такие повадки полюбят тебя разве что ремонтники, ведь ресурс дисков в этом режиме снизится в 1,5-2 раза.

2. Не можешь отказать себе в удовольствии играть в городского Шумахера? Поменяй штатные диски на спортивные вентилируемые – перфорированная конструкция обеспечивает улучшенный теплообмен, не допуская перегрева деталей тормозной системы.



ДЕТАЛЬ

ремни ГРМ и прочие передающие ремни двигателя

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: все ремни в машине меняются строго согласно регламенту (после определенного пробега, устанавливаемого для каждой модели производителем), вне зависимости от физического состояния, даже если выглядят как новые.

СОВЕТЫ: если по каким-то причинам ты не хочешь поменять ремни в соответствии с рекомендациями производителя, хотя бы регулярно проверяй натяжение: нажми пальцем на свободную ветвь с усилием 5-10 кг, ремень должен прогнуться примерно на 10 мм. Проводи внешний осмотр: на ремнях не должно быть складок, порезов, трещин на внутренней стороне, выпуклостей и углублений на внешней, бахромы на боковых поверхностях. И помни, обрыв ремня ГРМ приведет к заклиниванию двигателя и весьма дорогостоящему ремонту.

Epidem.ru Journal-plaza.net

СКОРОСТЬ

75 000

ДЕТАЛЬ

кондиционер

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: вместо охлажденного в салон идет воздух "забортной" температуры.

СОВЕТЫ: хладагент — не расходный материал, он не должен заканчиваться. Если система гонит теплый воздух, значит, в ней дырка. Чини и обслуживай кондиционер только в сертифицированных центрах — неправильная заправка хладагентом может все окончательно сломать. В будущем возьми за правило даже в холода включать кондей раз в неделю на 5-10 минут. Хладагент пройдет по всей системе, уберет влагу из фильтра, отсрочит коррозию системы.

80 000

ДЕТАЛЬ

лямбда-зонд

Датчик в выпускном коллекторе двигателя, определяющий количество кислорода в выхлопе. Участвует в регулировании подачи топлива в двигатель.

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: ухудшение динамики — мотор теряет приемистость, тягу "на низах" и медленнее набирает обороты. Могут наблюдаться повышенный расход топлива, неустойчивая работа двигателя на малых оборотах.

СОВЕТЫ: заметив в системе неисправный лямбда-зонд, блок-контроллер автоматически переходит в аварийный режим, снижая и отрабатывая "по-среднему" дозировку топлива. Система как бы начинает спасать катализатор, который из-за передозировки топлива нагружается продуктами сгорания и скоро выходит из строя. Продлить жизнь зонду можно только одним способом — заправляясь бензином на проверенных заправках. Но и с этим условием в районе 80 000 лямбда-зонд придется менять.

90 000

ДЕТАЛЬ

глушитель

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: сильный рев при движении.

СОВЕТЫ:

1. "Чтобы продлить пробег глушителя, я поступаю так, — делится опытом автослесарь Виктор Мокробородов, — вырезаю из листа оцинкованного кровельного железа заготовку, выгибаю ее по форме нижней половины глушителя и, заложив между ними лист асбеста, привариваю (можно приклепать или поставить на болты) к бортикам глушителя. Такой кожух надежно защищает глушитель много лет".

2. Есть менее радикальный способ. Очисти выпускные трубы и глушитель автомобиля от грязи-ржавчины и покрой тонким слоем графитовой смазки. Когда она обгорит, детали приобретут довольно прочную антикоррозийную пленку черного цвета.

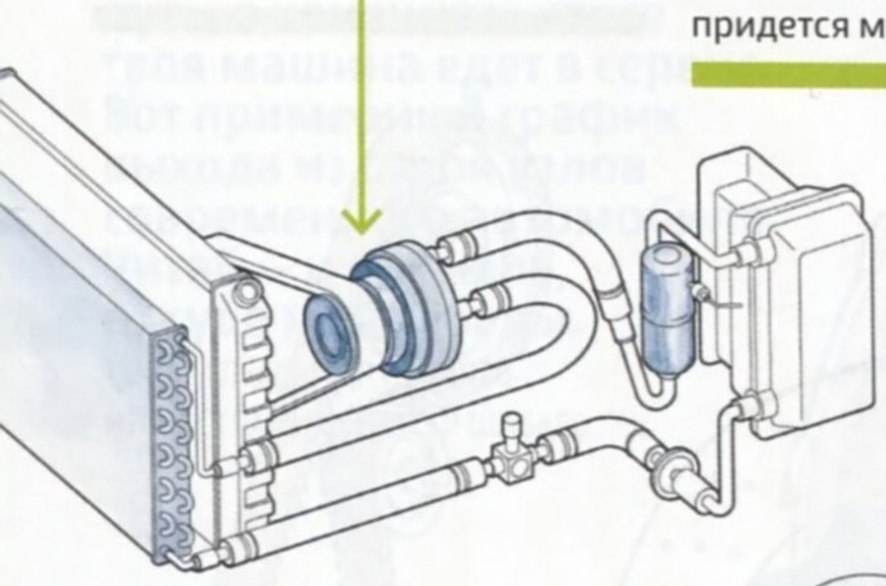
100 000

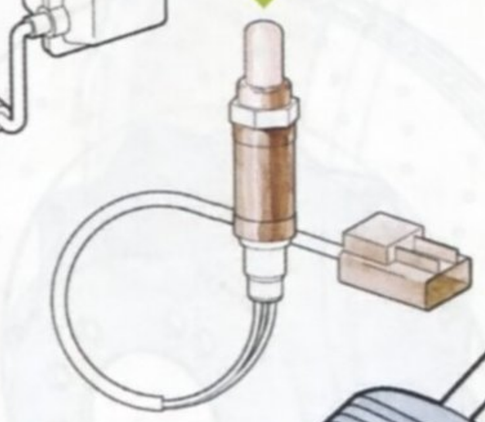
ДЕТАЛЬ

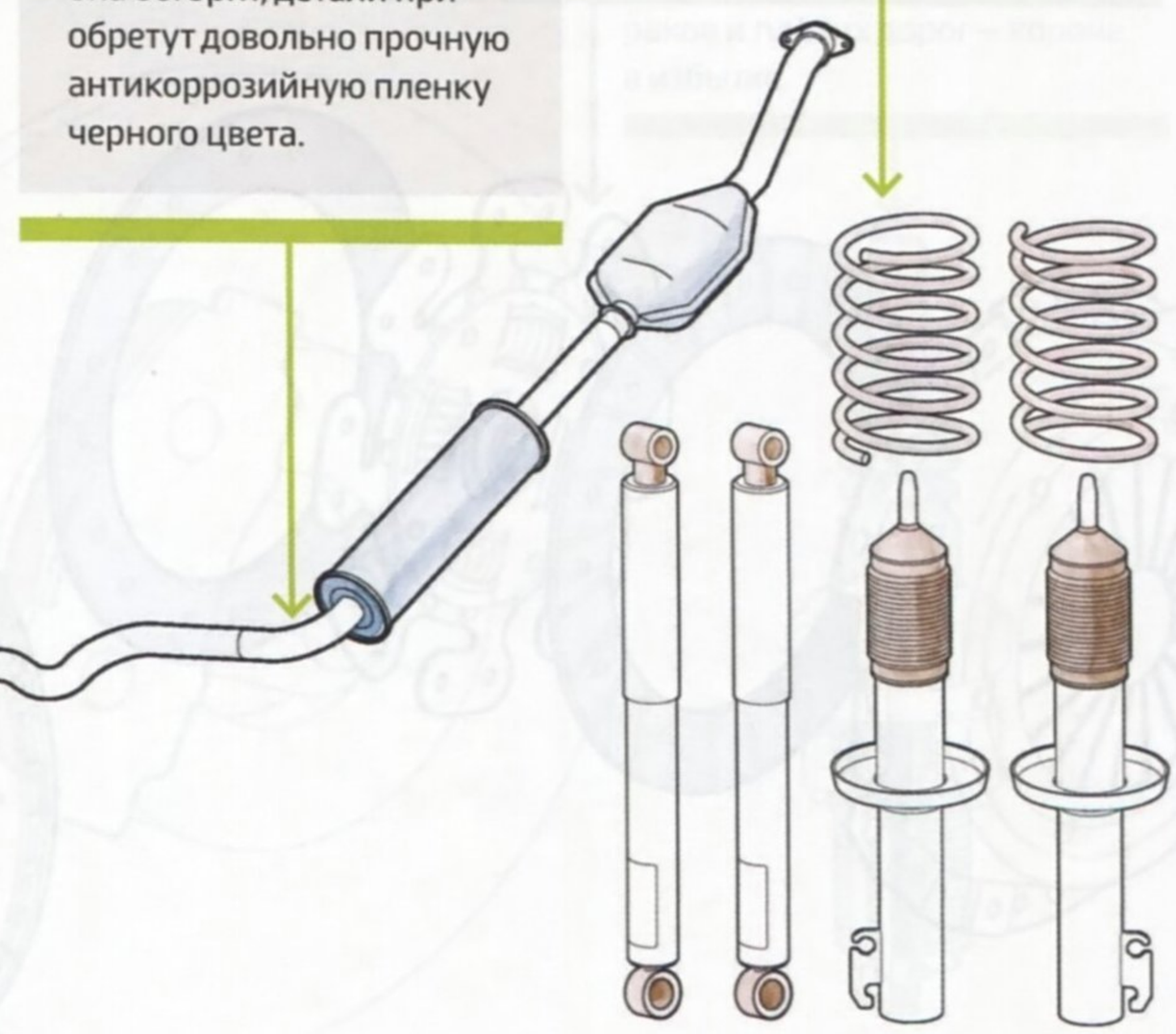
амортизаторы

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: корпус машины раскачивается при движении, особенно на неровностях. На высокой скорости машина начинает "рыскать".

СОВЕТЫ: езда на неисправных амортизаторах чревата потерей управления в крутых поворотах и при движении по неровной дороге. Очень важно следить за состоянием подвески автомобиля и проводить ее проверку каждые 20 000-30 000 км. Алексей Колонтай: "Исправные сайлент-блоки принимают на себя часть нагрузки при колебаниях неподрессоренных частей автомобиля. Если они порваны, вся нагрузка ложится на амортизатор. И что хуже всего, при неисправных сайлент-блоках нижняя часть амортизаторов смещается, шток перекашивается и все быстро выходит из строя".







Epidem.ru Journal-plaza.net

140 000

ДЕТАЛЬ

катализатор

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: рост расхода топлива и увеличенный выброс выхлопных газов.

СОВЕТЫ:

1. Заправляйся только на проверенных заправках. Низкокачественное топливо часто улучшают за счет различных присадок. А они, как правило, повышают температуру сгорания, что приводит к расплавлению сот катализатора. Пропускная способность падает, и это снижает мощность двигателя.

2. Катализатор также может выходить из строя при нарушении работы систем зажигания и питания или из-за неквалифицированного чип-тюнинга (перепрограммирования "мозгов" машины с целью повышения мощности).

150 000

ДЕТАЛЬ

кузов

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: пятна ржавчины в районе колесных арок, порогов, крыльев и силовых элементов днища. Кузов – это 50-60% от стоимости всей машины. И, как ты понимаешь, выход из строя кузова практически означает выход из строя всего автомобиля.

СОВЕТЫ:

1. Обрабатываем спецсоставами. Регулярная (раз в годполтора) комплексная противокоррозионная обработка может продлить срок жизни авто до 12-15 лет и даже более. Самый распространенный ход – нанесение мастики на заводское покрытие. Процедура выполняется практически в любом автосервисе, занимает 4-5 часов. У подержанных автомобилей кузов в той или иной степени поражен коррозией, которую невозможно удалить полностью, поэтому необходимо максимально замедлить ее развитие и защитить пока еще не пораженные места. Для этого специальными "останавителями ржавчины" обрабатывают самые проблемные зоны – днище, пороги, колесные арки.

2. Храним на свежем воздухе. Еще одна распространенная ошибка начинающих автолюбителей – хранение машины в тентовых укрытиях типа "ракушка". В них всегда влажно и нет притока свежего воздуха, что способствует катастрофической скорости распространения коррозии. Идеальный вариант – сухой теплый гараж или многоуровневый паркинг. Впрочем, даже открытая стоянка лучше любой ракушки.

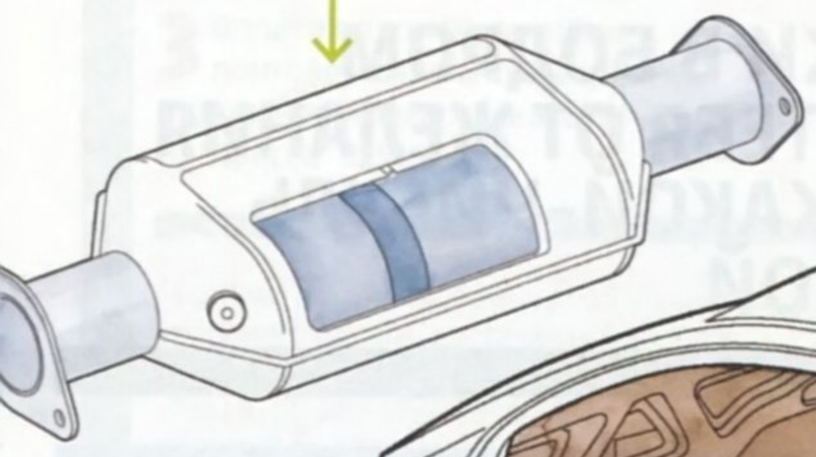
250 000

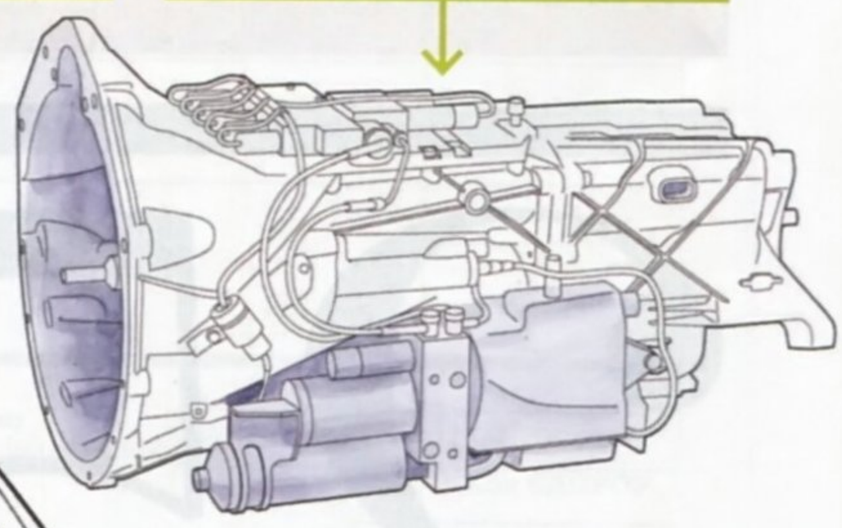
ДЕТАЛЬ

коробка передач

ПРИЗНАКИ ИЗНОСА: машина плохо разгоняется, сильный шум при разгоне и вибрация. Механическая коробка передач точно протянет указанный километраж, главное – не ошибаться и не включать на высокой скорости вместо четвертой передачи, например, первую. АКПП – более сложный и нежный агрегат, может вылететь и раньше, особенно если не следовать нашим советам.

СОВЕТЫ: ресурс коробки в первую очередь зависит от своевременной замены масла. Масло меняй раз в 60 000 км или даже чаще, если автомобиль эксплуатируется в суровых климатических условиях. И не начинай движение на непрогретой машине, тем более в холодное время года. Подожди хотя бы 3-4 минуты, за это время масло в коробке дойдет до нужной температуры. Особенно эта рекомендация касается АКПП. ■





Epidem.ru Journal-plaza.net

7 ФАКТОВ, ПО РАЗНЫМ ПРИЧИНАМ НЕ ВОШЕДШИХ В ОСНОВНОЙ НОМЕР

90%

ЖЕНЩИН НЕ ОСУЖДАЮТ ДАМ, ПРАКТИКУЮЩИХ СЛУЧАЙНЫЙ СЕКС, НО СЧИТАЮТ ЭТО НЕПРИЕМЛЕМЫМ ДЛЯ СЕБЯ

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

1976

ГОДА В МОНРЕАЛЕ ПРИНЕСЛИ КАНАДЕ ТАКИЕ УБЫТКИ, ЧТО ОНИ ДО СИХ ПОР НЕ ПОКРЫТЫ

500

МИЛЛИЛИТРОВ ВОДЫ НЕОБХОДИМО ВЫПИТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ, ЧТОБЫ УСКОРИТЬ МЕТАБОЛИЗМ НА 24%

ВЕС МОЗГА ЧЕЛОВЕКА СОСТАВЛЯЕТ ВСЕГО 2% ВЕСА ТЕЛА, НО ЕГО КИСЛОРОДНЫМ ОБСЛУЖИВАНИЕМ ЗАНЯТО 20% КРОВИ, ЦИРКУЛИРУЮЩЕЙ В ОРГАНИЗМЕ

15

МИНУТ ПРОГУЛКИ В БОДРОМ ТЕМПЕ ИЗБАВЯТ ТЕБЯ ОТ ЖЕЛАНИЯ ОТРАВИТЬ СЕБЯ КАКОЙ-НИБУДЬ “МУСОРНОЙ” ЕДОЙ

25

ПРОЦЕНТОВ СЛУЧАЕВ ПИРСИНГА ГЕНИТАЛИЙ ПРИВОДЯТ К ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ОСЛОЖНЕНИЯМ

94

ПРОЦЕНТА ИНВАЛИДОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ, ГОВОРЯТ, ЧТО ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЗНАЧИТЕЛЬНО УЛУЧШИЛА КАЧЕСТВО ИХ ЖИЗНИ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Men's Health

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!*

Поторопись!
*Первые 15 подписчиков получат миниатюрный внешний жесткий диск **Samsung S1 Mini** объемом 160 Гб

Подписаться на Men's Health ты можешь тремя способами:

1 Подпишись через редакцию. Для этого:
a. заполни купон и квитанцию;
b. оплати подписку по приведенной квитанции в любом банке Украины;
c. отправь копии купона и квитанции об оплате:

- по почте: 01034, г. Киев, а/я 117,
- по факсу: (044) 238-27-23 или
- по электронной почте: podpiska@sanomamagazines.com.ua

2 Оплати подписку платежной картой on-line: www.portmone.com.ua или www.menshealth.com.ua/podpiska.html

3 Оплати подписку в любом почтовом отделении Украины.
Подписной индекс по каталогу ГП "Пресса" 91526.

Если мы получаем заявку до 15-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (044) 390-58-66, 390-58-70
факс: (044) 238-27-23

Отдел подписки не несет ответственности за несвоевременную доставку, если подписка оформлена через другие фирмы или в редакцию не отправлены копии квитанций. Отдел подписки не несет ответственности за доставку, если в течение подписного периода подписчик изменил адрес доставки, своевременно не уведомив об этом редакцию. В случае отказа заказчиком от подписки деньги за подписку не возвращаются.

Подарок можно получить только при условии предоставления редакции полностью заполненного купона.

ДА!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок.
- Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу **120** грн.
- Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу **240** грн.

Цены действительны только на территории Украины.

ФИО .....

Индекс ..... **Область** ..... **Город** .....

Улица ..... **Дом** ..... **Квартира** .....

Идентификационный номер ..... **Дата рождения** ☐☐.☐☐.☐☐☐☐

Тел. ..... **E-mail** ..... **Подпись** .....

ПОВІДОМЛЕННЯ

Касир

Отримувач платежу
ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку
АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса | **Ідентифікаційний номер**

Вид платежу	**Сума**
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Платник

ПОВІДОМЛЕННЯ

Касир

Отримувач платежу
ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку
АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса | **Ідентифікаційний номер**

Вид платежу	**Сума**
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Платник

Epidem.ru Journal-plaza.net

Men's Health

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!*

Поторопись!
*Первые 15 подписчиков получат миниатюрный внешний жесткий диск **Samsung S1 Mini** объемом 160 Гб

Подписаться на Men's Health ты можешь тремя способами:

1 Подпишись через редакцию. Для этого:

a. заполни купон и квитанцию;

b. оплати подписку по приведенной квитанции в любом банке Украины;

c. отправь копии купона и квитанции об оплате:

- по почте: 01034, г. Киев, а/я 117,
- по факсу: (044) 238-27-23 или
- по электронной почте: podpiska@sanomamagazines.com.ua

2 Оплати подписку платежной картой on-line: www.portmone.com.ua или www.menshealth.com.ua/podpiska.html

3 Оплати подписку в любом почтовом отделении Украины. Подписной индекс по каталогу ГП "Пресса" 91526.

Если мы получаем заявку до 15-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (044) 390-58-66, 390-58-70
факс: (044) 238-27-23

Отдел подписки не несет ответственности за несвоевременную доставку, если подписка оформлена через другие фирмы или в редакцию не отправлены копии квитанций. Отдел подписки не несет ответственности за доставку, если в течение подписного периода подписчик изменил адрес доставки, своевременно не уведомив об этом редакцию. В случае отказа заказчиком от подписки деньги за подписку не возвращаются.

Подарок можно получить только при условии предоставления редакции полностью заполненного купона.

ДА!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок.

- Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу **120** грн.
- Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу **240** грн.

Цены действительны только на территории Украины.

ФИО .....

Индекс ..... **Область** ..... **Город** .....

Улица ..... **Дом** ..... **Квартира** .....

Идентификационный номер ..... **Дата рождения** ☐☐.☐☐.☐☐☐☐

Тел. ..... **E-mail** ..... **Подпись** .....

ПОВІДОМЛЕННЯ

Касир

Отримувач платежу: ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку: АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса _____ | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Платник

ПОВІДОМЛЕННЯ

Касир

Отримувач платежу: ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку: АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса _____ | Ідентифікаційний номер

Вид платежу	Сума
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Платник

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ТРЕНЕР

Тренируй 200 мышц

Приведи себя в форму за 1 час в неделю

Методика: Крейг Бэллэнтайн. Текст: Дмитрий Смирнов

Epidem.ru Journal-plaza.net

www.MensHealth.com.ua MH

Epidem.ru Journal-plaza.net

3 года назад, сразу после выхода на экраны фильма "300 спартанцев", сертифицированный тренер и член экспертного совета американского Men's Health Крейг Бэллэнтайн опубликовал революционную тренировочную программу "300". Тренировка состояла всего из 6 упражнений, но делать их нужно было подряд, без отдыха, по 50 повторов в каждом (6 x 50 = 300, отсюда и название).

Программа была классная, что и говорить. Проблема лишь в том, что, скажем, пожать 50 раз кряду штангу от груди под силу далеко не каждому. А иметь 6-8 кубиков на животе и не иметь ни грамма лишнего жира под кожей хочется многим. В общем, к 2010 году Крейг разродился новой программой – "200"!

По сути это полноценная тренировка из 200 повторов 11 упражнений, для которой тебе понадобятся только съемный турник, фитбол и табуретка. Программа развивает выносливость, сжигает жир, улучшает мышечный рельеф и – главное! – занимает всего 20 минут. Минус лишь в том, что для новичков не подходит.

УКАЗАНИЯ

Тренируйся по описанной ниже схеме трижды в неделю. В понедельник, среду и пятницу, например. Стремись к тому, чтобы выполнять все упражнения подряд, без отдыха. Не можешь справиться? Начни с половины повторов, пусть 200 будет лишь твоей целью.

СХЕМА ТРЕНИРОВКИ

1. 30 "приседаний заключенного"
2. 30 отжиманий от пола
3. По 10 зашагиваний на платформу каждой ногой
4. 5 подтягиваний широким хватом
5. 10 выпрыгиваний
6. 10 сгибаний голени на фитболе
7. 10 группировок на фитболе
8. По 15 динамических выпадов каждой ногой
9. 20 отжиманий с узким положением ладоней
10. 15 подтягиваний на низкой перекладине
11. 15 "приседаний заключенного"
12. 5 подтягиваний обратным хватом

1. Приседания заключенного

Встань, поставив ноги на ширину плеч. Руки соедини в замок за затылком. Расправь плечи, чуть прогни поясницу и отведи локти назад **(А)**. Опустись в присед, не теряя исходного положения спины и локтей **(Б)**. Напрягая ягодицы и мышцы бедра, вернись в положение А и повтори.

Направь ступни чуть в сторону и внимательно следи за тем, чтобы пятки не отрывались от пола.

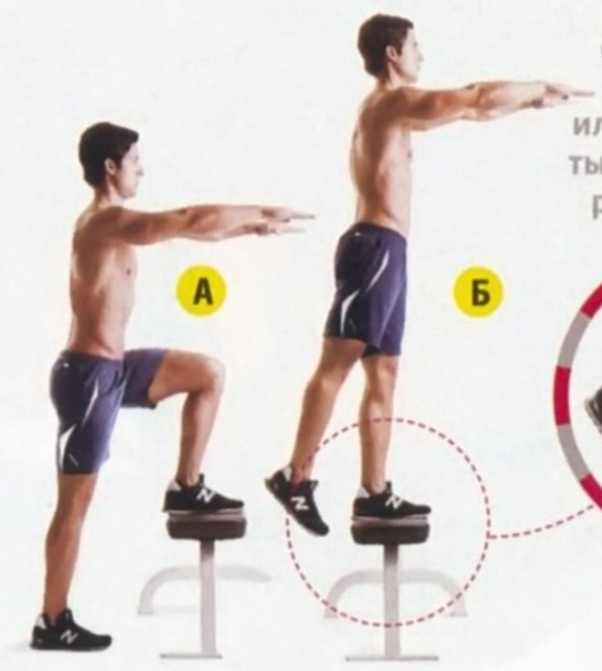
2. Отжимания от пола

Прими классическое исходное положение для отжиманий – ноги вместе, руки чуть шире плеч, корпус в одну линию с ногами. Втяни живот и напряги ягодицы **(А)**. Теперь, сохраняя ноги и позвоночник в неподвижности, опустись и коснись пола грудью **(Б)**. Вернись в положение А, выпрямив руки в локтях. Повтори.

Не оттопыривай локти. Вместо этого сведи лопатки и чуть приведи локти к корпусу – так плечи получат минимум травмирующей нагрузки.

3. Зашагивания на платформу

Встань на расстоянии одного шага от скамьи, поставь на нее левую ногу, а руки вытяни перед собой **(А)**. Не помогая себе правой ногой, поднимись на скамью **(Б)** и плавно вернись в положение А, стараясь не удариться пяткой об пол. Сделав все повторы для одной ноги, повтори все то же самое и для другой.



Стопа рабочей ноги должна полностью находиться на платформе или скамье, иначе ты рискуешь потерять равновесие.

4. Подтягивания широким/обратным хватом

Повисни на перекладине, "отпустив" плечи вверх, слегка прогнув спину в грудном отделе и скрестив лодыжки **(А)**, – используй обратный или широкий, чуть шире плеч, хват. Сводя лопатки и опуская плечевой пояс, подтянись, стараясь коснуться перекладины верхом груди **(Б)**. Плавно вернись в положение А. Если подтянуться 5 раз у тебя не получается, выполняй только негативную часть упражнения – "подпрыгивай" и как можно медленнее опускайся.

При широком хвате расстояние от плечевых суставов до ладоней должно быть равно ширине ладони.

ФОТО: DYLAN COULTER

Epidem.ru
Journal-plaza.net

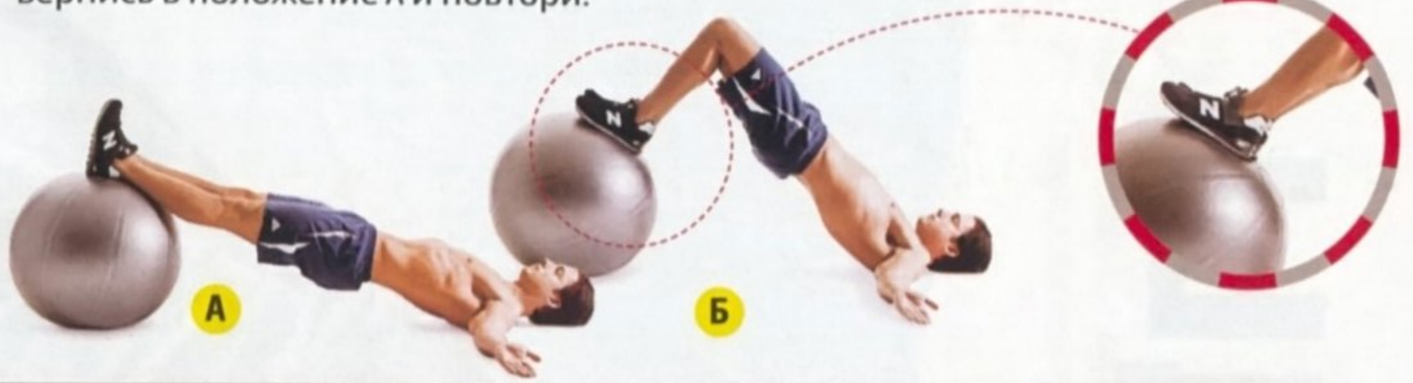
5. Выпрыгивания

Поставь ноги на ширину бедер, согни их в коленях и опустись в неполный присед, одновременно замахиваясь прямыми руками назад **(А)**. Сразу же мощно выпрыгни, стараясь подняться максимально высоко **(Б)**. Мягко приземлись, без остановок опустись в положение А и повтори.

В исходном положении следи за тем, чтобы таз был отведен назад, а ступни плотно стояли на полу. Приземляйся сначала на мыски, после чего перекатывайся на пятки.

6. Сгибания голени на фитболе

Ляг на спину, поставив чуть согнутые в коленях ноги пятками на фитбол и разведя руки в стороны. Напряги ягодицы, подняв таз вверх так, чтобы корпус и ноги образовали безупречную прямую линию **(А)**. Сгибая ноги в коленях, подкати мяч к себе, продолжая поднимать таз вверх **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.



В верхней точке упражнения опирайся на мяч только пятками, чтобы мышцы задней поверхности бедра сокращались наиболее интенсивно.

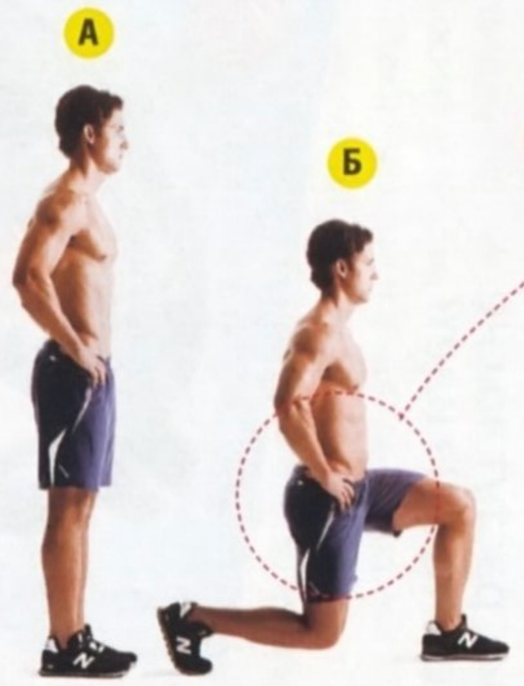
7. Группировка на фитболе

В обычном для отжиманий исходном положении поставь ступни на мяч **(А)**. Не допуская прогиба в пояснице, подними таз максимально высоко, подкатив мяч к себе **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

В верхней точке упражнения на мяче должны стоять только мыски — так мышцы кора включатся в работу максимально эффективно.

8. Динамические выпады вперед

Поставь ноги на ширину бедер, а руки на пояс **(А)**. Сделай левой ногой большой шаг вперед и опустись в выпад **(Б)**. Задержись в нижней позиции ровно на секунду и вернись в положение А. Повтори движение другой ногой.



Усложни упражнение, делая пятисекундную паузу в нижней точке.

9. Отжимания с узким положением ладоней

Встань в исходное положение для отжиманий, но поставь руки уже плеч **(А)**. Сгибая их в локтях, опустись, коснувшись грудью пола **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

Чуть разверни ладони пальцами внутрь, чтобы увеличить нагрузку на трицепсы.

10. Подтягивания на низкой перекладине

Установи перекладину на высоте пояса или немного выше. Залезь под нее и поставь руки на перекладину прямым хватом чуть шире плеч. Соедини и выпрями ноги, оторви таз от пола и выпрями корпус в одну линию с ногами **(А)**. Подтянись, стараясь коснуться перекладины грудью **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори. ■

Сосредоточься на первоочередном сведении лопаток — сгибай руки в локтях только после того, как лопатки будут сведены.

Epidem.ru
Journal-plaza.net
www.MensHealth.com.ua
MH

ФИТНЕС ПРОТИВ...

БЕССОННИЦЫ

Мышцы, как известно, растут во сне. Но что делать, если он-то и не идет?

ЖАЛОБЫ

Дорогой МН!

Пару месяцев назад у меня был очень напряженный рабочий график: много нервничал, ничего не успевал, практически не спал. Сейчас на работе тишь да благодать, но проблемы со сном остались. Ночью не могу заснуть, днем брожу по офису, как сомнамбула, клюю носом. Вот и сейчас того и гляди упаду на клаву и заснпрнртпппп...

СТЕПАН

ДИАГНОЗ

Симптомы

Проблемы со сном — это не только трудности с засыпанием, но и тревожный сон в принципе. Запомни: здоровые люди сами собой задолго до звонка будильника не подскакивают! Это если говорить про то, на что можешь обратить внимание ты. Окружающим же наверняка бросится в глаза, что ты стал менее внимательным и более раздражительным. Все это результат бессонницы.

Причины

Основная причина нарушения сна — стресс, который, как наглядно показывает пример Степана, не проходит бесследно.

Другая распространенная причина — ожирение. Оно же обычно вызывает и храп, блокируя нормальное прохождение воздуха по дыхательным путям.

И, конечно, не стоит списывать со счетов физиологические факторы: боль, кашель, прием стимуляторов (кофеина, к примеру) и т.д.

Пути решения

Замени снотворное на физические упражнения. Исследования показывают, что кардиотренировки умеренной интенсивности снижают тревожность и увеличивают продолжительность сна на 37%. Тренировки вызывают приятную усталость, склоняют организм к дополнительному сну с целью ремонта поврежденных мышечных волокон и стимулируют выработку расслабляющих психику эндорфинов.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: OLIVER BURSTON

Epidem.ru Journal-plaza.net

Справка № | Назначение №

РЕЦЕПТ

Кардиостимуляция

Живи активно: тренируйся 3-4 раза в неделю по 30-60 минут, чередуя силовые и кардионагрузки. Варьируй следующие варианты кардиотренировок:

ТРЕНИРОВКА 1: ИНТЕРВАЛЬНАЯ 48 минут. Разомнись ходьбой, легким бегом или на велоэргометре в течение 6 минут. Затем, находясь на том же тренажере, ускорься ровно на 1 минуту. Интенсивность ускорения должна составлять 75% от максимальной (ориентируйся на показатели максимальной ЧСС = 220 – возраст в годах). Активно отдохни 2 минуты, работая с интенсивностью 55% от максимума. Сделай всего 12 таких циклов и закончи тренировку шестиминутной заминкой.

ТРЕНИРОВКА 2: СТАЦИОНАРНАЯ 30-60 минут. Просто ходи, беги, плыви, греби, крути педали велотренажера в течение 30-60 минут с интенсивностью 65% от максимальной ЧСС.

Журнал Men's Health
Sanoma Magazines Ukraine
Украина, 01601, Киев,
ул. Воровского, 33
mens@sanomamagazines.com.ua

Силовые тренировки

ТРЕНИРОВКА 1: 20 минут. Делай 3 сета по 15-30 повторов в каждом упражнении. Отдыхай между сетами до полного восстановления.

1 ДРОВОСЕК

Поставь ноги на ширину бедер, выпрями спину и присядь, одновременно повернувшись влево. Опусти прямые руки ладонями на уровень коленей. Теперь мощным взрывным движением выпрями ноги, распрями корпус и одновременно развернись влево, по восходящей дуге подняв руки до уровня головы. Вернись в исходное положение и повтори с разворотом вправо. Когда упражнение станет для тебя совсем легким, возьми в руки гантель или рукоять блочного устройства.

2 ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА

Поставь руки на пол чуть шире плеч, ладони параллельны друг другу, ноги вместе. Выведи тело в одну линию с ногами и сведи лопатки. Сгибая руки в локтях, опустись, стараясь коснуться пола грудью. Сразу же вернись в исходное положение и повтори. По мере адаптации к упражнению можешь утяжелять его, добавляя к весу тела вес диска, положенного на спину.

3 БОЛГАРСКИЙ СПЛИТ-ПРИСЕД

Встань спиной к скамье, положив на нее левую ногу. Правую слегка согни в колене, руки сцепи в замок за головой. Сгибая правую ногу, приседай так глубоко, как только сможешь. Следи, чтобы колено не слишком выходило вперед: двигаться нужно строго вниз, а не вниз и вперед. Сделав нужное количество повторов, смени ногу.

ТРЕНИРОВКА 2: 20 минут. Делай 3-4 сета по 8-10 повторов в каждом упражнении. Отдых между сетами — 60 секунд.

1 ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом (ладони направлены на себя), ширина хвата чуть больше ширины плеч. Направь взгляд на турник и прогнись в грудном отделе позвоночника. Сохраняя исходное положение спины, подтянись вверх, стараясь коснуться перекладины средней частью груди. Вернись в исходное положение. Если собственный вес для тебя слишком мал, навешивай на пояс дополнительные килограммы в виде дисков или гантелей.

2 ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯ

Встань прямо, поставив чуть согнутые в коленях ноги на ширину бедер. Возьми в руки по гантели и подними их по сторонам корпуса на уровень головы, предплечья при этом должны быть параллельны друг другу. Не отгибаясь назад, выжми обе гантели вверх так, чтобы в верхней точке они максимально приблизились друг к другу. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

3 РУМЫНСКАЯ ТЯГА С ГАНТЕЛЯМИ

Встань прямо, поставив чуть согнутые в коленях ноги на ширину бедер. В руки возьми гантели и расположи их по бокам и несколько спереди бедер. Прогни поясницу, выпрями руки и разведи лопатки. Наклонись вперед, опустив гантели до середины голеней, вернись в исходное положение и повтори.

Питание

- Потребляй не менее 300 мг магния в день. Он есть в цельнозерновом хлебе, шпинате, орехах, семечках и способствует улучшению качества сна.
- Не наедайся на ночь. Набитый живот, особенно если он в основном был набит углеводами, также снижает глубину сна.
- Не ложись спать голодным. Иначе ты будешь больше сосредоточен на своем желудке, чем на необходимости сладко заснуть.
- Не пей много алкоголя перед сном. Сон алкоголика краток и тревожен. Утром ты будешь усталым и разбитым. Расслабляющее действие оказывают только очень небольшие порции алкоголя на ночь, например, треть бокала хорошего красного вина.
- Не пей на ночь ничего, что содержит кофеин и/или много сахара. Такие напитки перевозбуждают нервную систему и... Правильно! Не дают уснуть. ■

Дата: Март 2010 Подпись: mh

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДРУЖНО В НОГУ!

* Инструктор по боевым искусствам, профессиональный телохранитель, сержант запаса отдельной разведроты ВДВ

Удар ногой по ноге может быть как отвлекающим маневром, так и самостоятельным приемом, который быстро даст нападающему понять, что он зря с тобой связался.

Куда бить?

ВАРИАНТ 1: подъем стопы

Сам знаешь, даже если случайно наступил на ногу, можешь доставить боль. Что уж говорить о направленном ударе. Если он будет произведен с хорошим размахом, с чувством, так сказать, есть все шансы переломать противнику малые кости стопы.

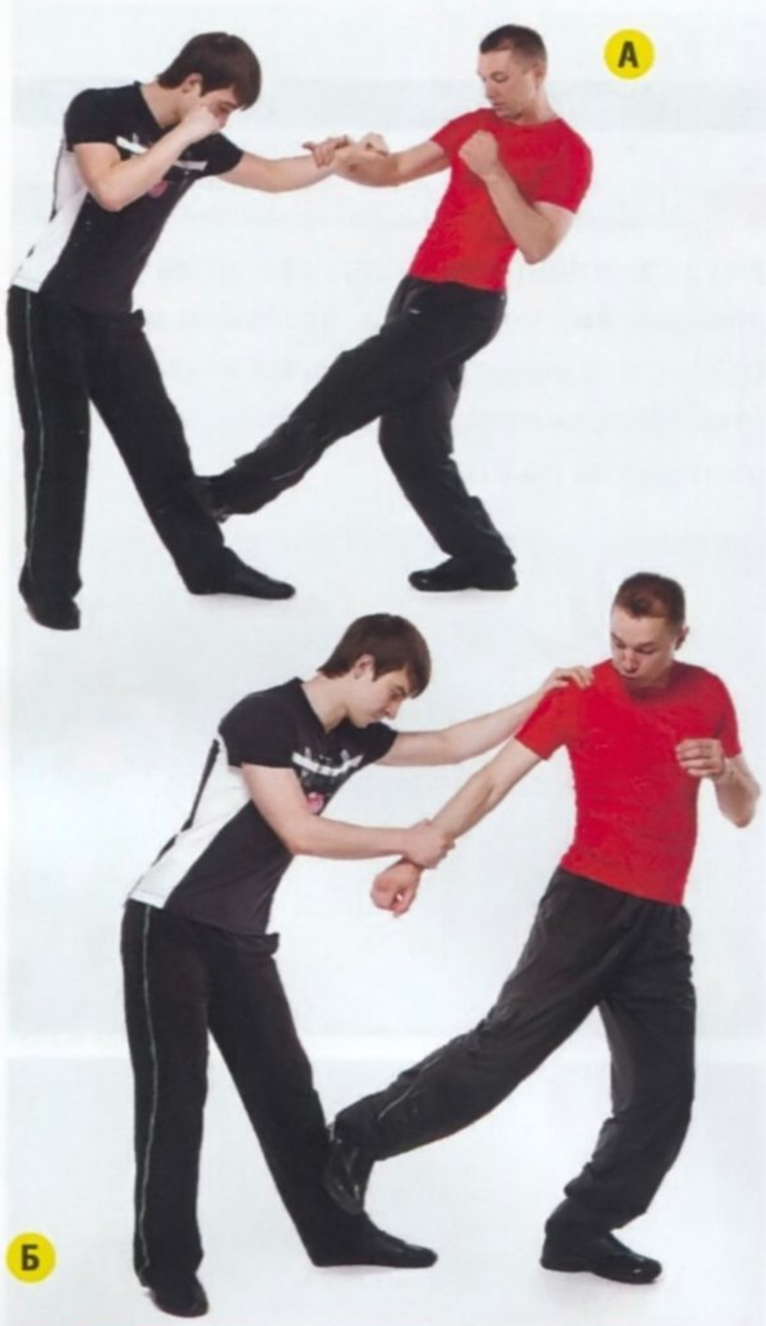
Бей в подъем "футбольным" ударом (А) или попросту топчи (Б).

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВАРИАНТ 2: голень

В этом месте у стандартно укомплектованного агрессора расположены малая и большая берцовая кости. К счастью для тебя, они почти не прикрыты мышцами, так что твой удар вызовет как минимум резкую, пронзающую боль. Как максимум — болевой шок.

В зависимости от ситуации бить в голень можно "футбольным" (А) или "лягающим" (Б) ударом.



Чем бить?

Не пытайся нанести удар по вражеской ноге ни пяткой, ни мыском (или, как говорят футболисты, пыром). Велик шанс, что ты попросту промахнешься, а это крайне нежелательно. Бить нужно наверняка. Хотя бы потому, что, как подсказывает моя многолетняя практика, шанс на хороший удар бывает обычно всего один. Короче, бить нужно либо внешней, либо внутренней стороной стопы. Например, в случае с "лягающим" и "топчущим" ударами это однозначно внешняя сторона. В случае с ударом "футбольным", это может быть и "щечка", и "шведка".

Ну и, конечно, многое зависит от обуви. Чем жестче подошва, тем эффективнее получится удар.

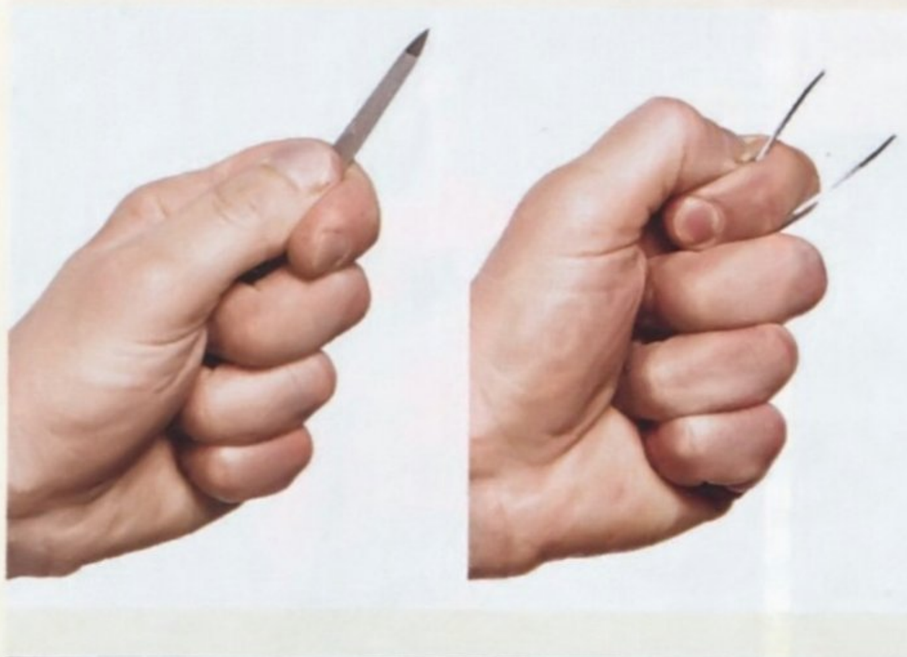
ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

МАНЬЯКЮРНЫЙ НАБОР

Если булыжник — орудие пролетариата, то в руках у хрупкой барышни таковыми могут стать щипчики для бровей и острая маникюрная пилка. Подсунь эту инструкцию своей подруге, заверив предварительно, что никогда не отпустишь ее одну в темный переулок.

1. Доступность

Бывают исключения, но обычно просить обидчика, мол, подождите секундочку, я сейчас оружие в сумочке найду, — неуместно. Так что и пилку, и щипчики лучше держать под рукой — в кармане.

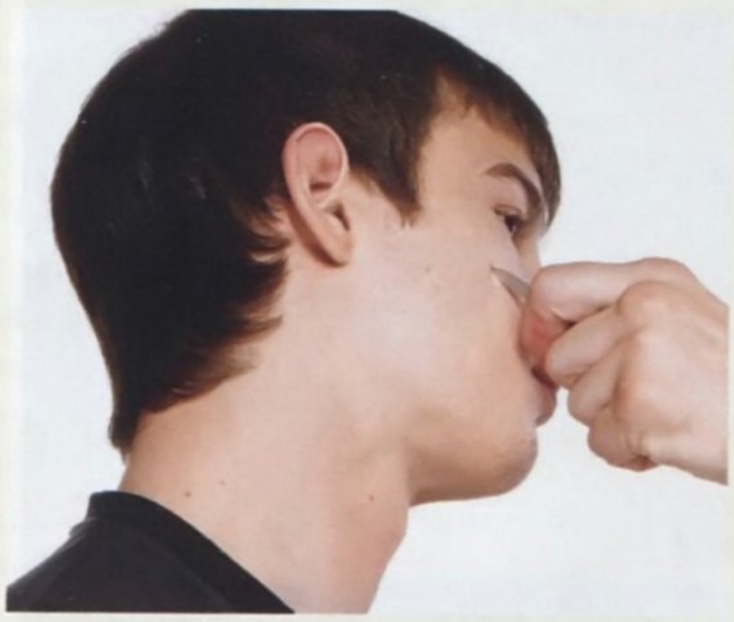


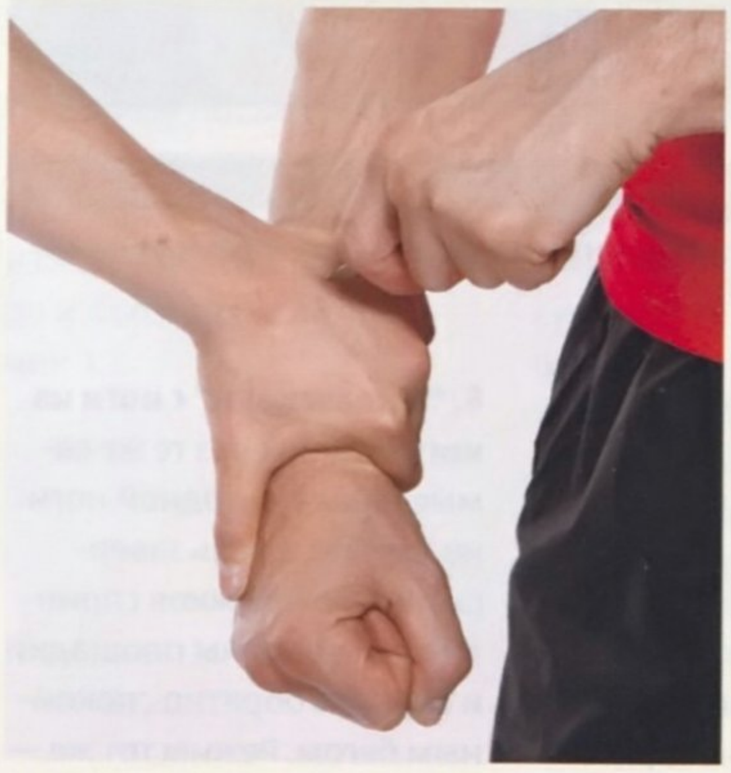
2. Правильная хватка

Собственно, все показано на фотографиях ниже. К сожалению, производители пилок и щипчиков мало заботятся о том, насколько удобны их изделия в борьбе с маньяками. Так что лучше заранее покрутить их в руках с прицелом именно на самооборону и найти удобное положение.

3. Варианты применения

Мест, удобных для атаки, несколько. Во-первых, это кисть противника, в которую пилку или острые концы щипчиков можно воткнуть. Во-вторых, руки и, в-третьих, лицо, которые можно поцарапать, причем довольно сильно. Тут главное — не ограничиваться одним ударом (одной царапающей атакой). Напротив, нужно наносить несколько быстрых и последовательных ударов и делать это яростно и настойчиво, пока агрессор не отступит. ■





Благодарим Дениса Меньшенина за помощь в проведении съемки

Epidem.ru Journal-plaza.net

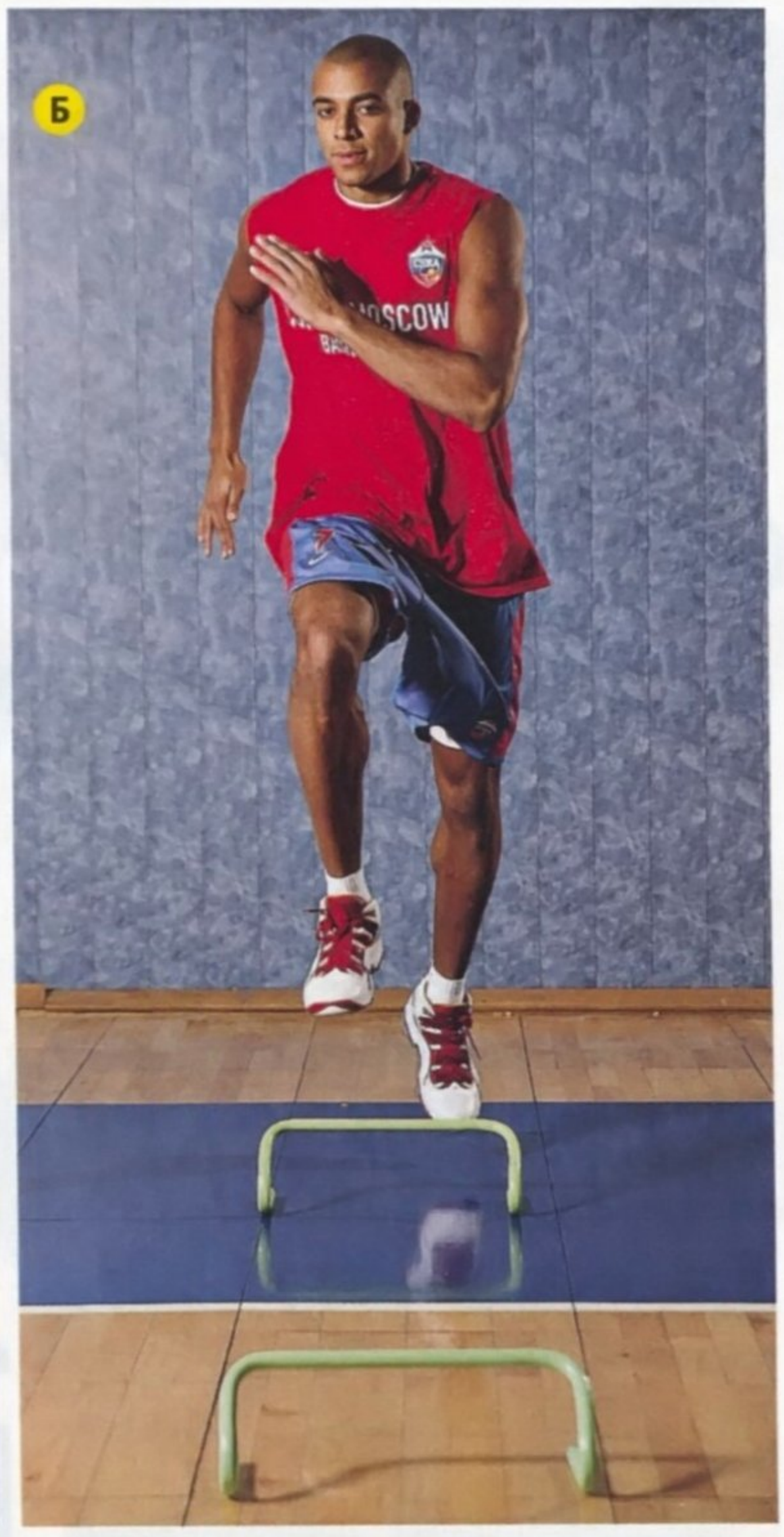
ВЫСОКОЕ НАПРЫЖЕНИЕ

ВОПРОС **Занимаюсь баскетболом и очень хочу научиться класть мяч в корзину сверху. Какие упражнения надо выполнять, чтобы увеличить высоту прыжка?**

МИХАИЛ ГОРШКОВ

ОТВЕТ **Георгий Артемьев, тренер по физподготовке ПБК ЦСКА, считает, что специальные упражнения, увеличивающие именно сам вертикальный прыжок с места, для баскетболиста малоэффективны. Что нам нужно, так это серийные скоростные прыжки. Чтобы обучиться этому редкому умению, выполняй следующие упражнения.**

Отвечает игрок команды ЦСКА по баскетболу, МСМК Виктор Кейру



1 УПРАЖНЕНИЯ С БАРЬЕРАМИ

Тебе понадобятся 6 низких (12 см) барьеров, которые нужно расставить в самом начале площадки на расстоянии 0,7-1 м друг от друга.

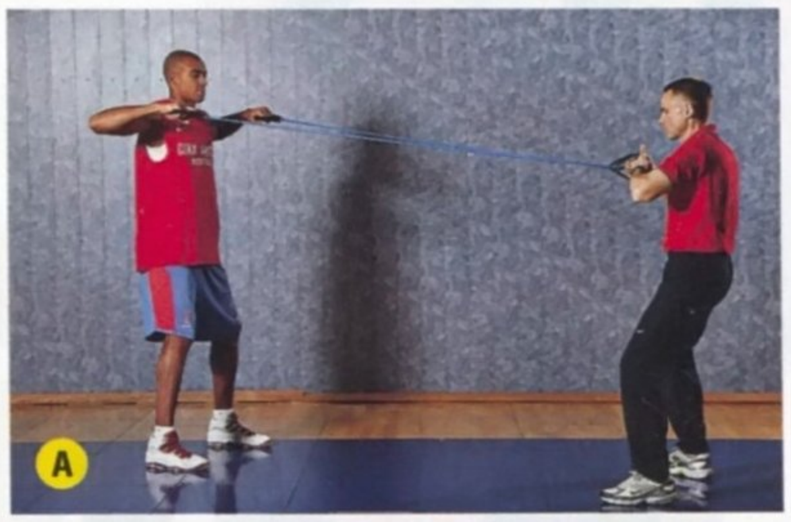
А. Прыжки двумя ногами Отталкиваясь обеими ногами от пола (что называется, зайчиком), последовательно перепрыгни все барьеры, ускорься (бегом) до середины площадки и вернись обратно легкой трусцой. Выполняй упражнение единым циклом в "беспосадочном" режиме в течение 4 минут. После завершения цикла отдохни 2 минуты и повтори цикл еще 1-2 раза.

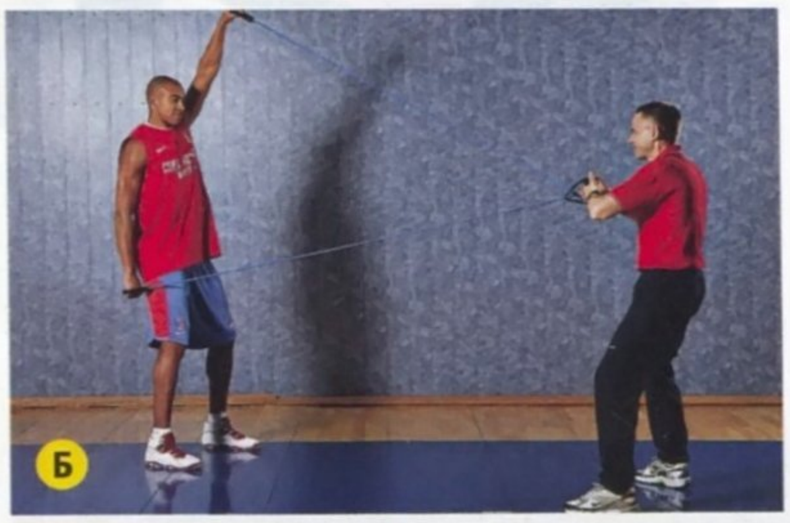
ВАЖНО: во время выполнения прыжков плечи держи впереди, чтобы не терять скорость, и не раскачивай туловище.

Б. "Многоскоки" с ноги на ногу Скачи через те же самые барьеры с одной ноги на другую, вновь завершив серию прыжков спринтом до середины площадки и вернись обратно спокойным бегом. Режим тот же — 4 минуты нагрузки, 2 минуты отдыха. Всего 2-3 сета.

2 УПРАЖНЕНИЯ С АМОРТИЗАТОРАМИ

Эти упражнения призваны развивать динамический кор атлета, особенно мышцы спины, что важно для умения высоко прыгать. Выполняются в паре с тренером или партнером по игре.





А. Тяги широким хватом Тренер держит два амортизатора, спортсмен тянет рукоятки резины на себя, разводя локти в стороны. Выполняй упражнение, плавно ускоряя темп, — сделай столько повторов, сколько сможешь за 30 секунд. Отдохни 30 секунд и сделай еще 1-2 сета.

ВАЖНО: тот, кто держит амортизаторы, должен находиться в стойке — ноги чуть согнуты, плечи нависают над бедрами.

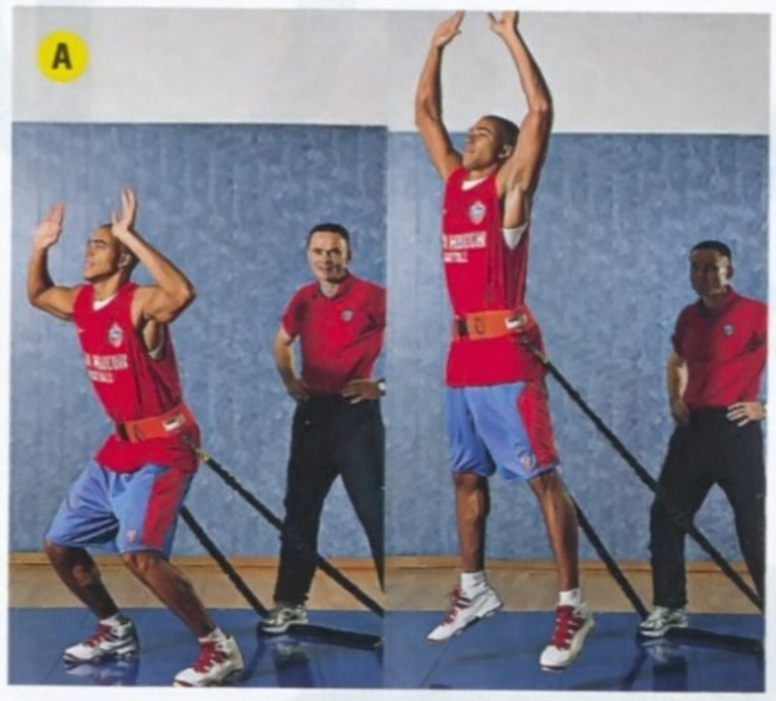
Б. "Качели" Из того же исходного положения начни делать ритмичные махи руками: правая — вверх, левая — вниз, и наоборот. Двигайся динамично, не делая пауз в конечных точках. Вновь выполни максимальное количество повторов за 30 секунд. Отдохни 30 секунд и сделай еще 1-2 сета.

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

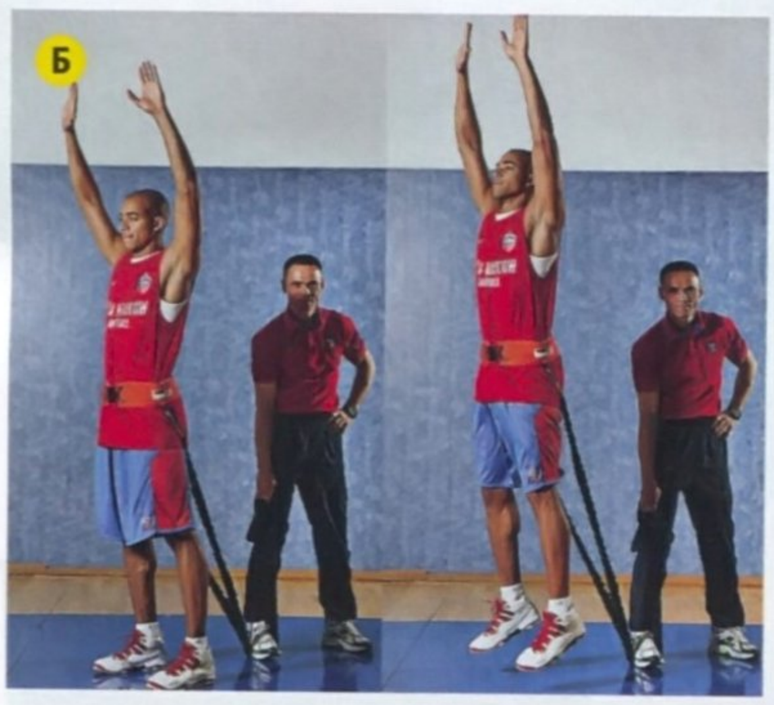
Epidem.ru Journal-plaza.net

3 УПРАЖНЕНИЯ С VIPER BELT

Viper Belt — специальный амортизатор со своего рода упряжью, которую на легко отцепляемых карабинах крепят к поясу атлета (см. фото). Упражнения с его использованием обычно выполняются в паре с тренером или партнером по команде.



А. Выпрыгивания с приземлением в широкий полуприсед Поставь ноги шире плеч, чуть отведи таз назад и вытяни руки над головой. Мощно выпрыгни и приземлись в полуприсед, следя за тем, чтобы ступни оказались там же, где были на старте. Сделай 8-12 повторов, быстро пробеги от одного конца площадки до другого, вернись медленным бегом и повтори все сначала. Всего 4-5 сетов.



Б. Голеностопный прыжок Исходное положение почти такое же, как в предыдущем упражнении, но амортизатор должен быть натянут значительно сильнее. Не сгибая колени, напрягая только мышцы голени, выпрыгни вверх 15-20 раз. Далее — как обычно: спринт + пробежка. Всего 4-5 сетов.

ВАЖНО: технически спринт должен быть похож на сам голеностопный прыжок. Представь, что бежишь по раскаленному песку, — это поможет по максимуму использовать мышцы голени.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

КАК ПРОКАЧАТЬ ТРАПЕЦИИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ?

VASILY VOLODIN

Если дома есть турник, выполняй обычные подтягивания широким хватом, добавляя к ним подтягивания на низкой перекладине. Если турника нет, а есть резиновый амортизатор, то с ним можно делать шраги, рывки и высокие тяги, в том числе и одной рукой, объединяя все это в трисет. Если ни турника, ни амортизатора не наблюдается, но есть одна гиря/гантель, то можно, подняв ее одной рукой над собой, пытаться прижимать плечо рабочей руки к уху — получатся обратные шраги. Если же и этого нет, освой стойку на руках, а лучше — научись на них ходить.

Мне 16, занимаюсь пауэрлифтингом. Как лучше питаться после тренировки и какие витамины принимать?

ИЛЬЯ ЛЕБЕДЕВ

Обычные комплексные витамины типа "Витрума" давно и успешно используются большинством атлетов, занимающихся спортом на любительском уровне. Главное — не забывать о двух правилах приема:

1) дозировку необходимо увеличить в 1,5-2 раза по сравнению с "обычным" человеком;

2) принимать витамины стоит утром и вечером после еды, ни в коем случае не на голодный желудок.

Ну а сразу после тренировки могу посоветовать тебе коктейль, состоящий из комбинации гейнера и протеина в пропорции 1:1.

Посоветуйте силовой комплекс для тех, кто занимается плаванием.

АЛЕКСАНДР ПАНТЕЛЕЕВ

Чтобы эффективнее плавать, необходимо регулярно выполнять следующие упражнения:

- выпрыгивания из приседа;
- фронтальные приседания со штангой и жимы ногами;
- все варианты "одноногих" становых тяг;
- рывки с одной или двумя гантелями с пола и лавки;
- дровосеки на нижнем блоке и другие упражнения для мышц кора с акцентом на ротацию;
- подтягивания;
- отжимания — побольше и в различных вариантах.

Выполняй эти упражнения через день, делая акцент на развитии выносливости, в том числе и скоростно-силовой. И, конечно, не забывай ежедневно работать над повышением гибкости плечевых суставов — это ключевой момент для физической подготовки пловца.

Есть ли какой-нибудь комплекс упражнений по укреплению лодыжек? Недавно получил травму...

МАКСИМ КЛАССЕН

Реабилитацию после травмы нужно разбить на несколько этапов. Для начала необходимо восстановить здоровую подвижность лодыжки — аккуратно и ежедневно растягивай голеностоп во всех возможных направлениях. Затем начни выполнять упражнения с косвенной нагрузкой на травмированное место, например, жим ногами с высокой постановкой стоп и сгибания голени с оттянутыми носками. Постепенно усложняй упражнения. Не забывай чаще ходить на мысках и теперь уже постоянно укреплять мышцы передней (!) поверхности голени. Хорошим подспорьем в реабилитации этой травмы послужат любые упражнения, в которых ты будешь стоять травмированной ногой на любой нестабильной поверхности (разумеется, в данном случае использование дополнительного отягощения исключается). И тренируйся чаще: 4-5 тренировок в неделю — это оптимальный режим!

Epidem.ru Journal-plaza.net

GuideT

В былые времена из солидной компании со строгим дресс-кодом запросто можно было вылететь за сочетание черных брюк с коричневыми ботинками. Сегодня "черные" от соседства с "цветными" только выигрывают.

Типа подонок

Берешь кожаную косуху, футболку с горячим рисунком и пару ярких, как спортивный автомобиль, кроссовок. Психологи говорят, что женщинам нравятся "плохие" парни.

Кожаная куртка и футболка **Versus;** джинсы **Marlboro Classic;** кроссовки **Louis Vuitton;** шапка **Stone Island**

Поэт Незнайка

Этот комплект выручит, если понадобится произвести неизгладимое впечатление на слегка эксцентричных особ. Главный секрет – сочетание черного, лилового и шоколадного цветов.

Пиджак **Mexx;** рубашка **S.Oliver;** джемпер **Benvenuto;** галстук **Baumler;** брюки **Gardeur;** туфли **Prada**

ФОТО: АННА ГОРОКОЛЕТ

Epidem.ru Journal-plaza.net

o Style

Папа на отдыхе

Контрастные цвета в одежде подчеркивают и дополняют друг друга: черная водолазка с кораллово-красной ветровкой и синими мокасинами. На полную выжимать плюсы из этого правила лучше всего в отпуске или на выходные.

Куртка **Bottega Veneta;** водолазка **Setball;** брюки **Dsquared²;** туфли-лоуферы **Bally**

Руководитель процесса

Четкий и строгий тайм-менеджмент не самое сильное из твоих профессиональных качеств? Попробуй зайти с другой стороны: оденься по-деловому и с иголочки. Все эти формальные галстуки-запонки дисциплинируют. Иногда.

Кардиган и рубашка **S.Oliver;** галстук **Tombolini;** брюки и туфли **Bottega Veneta;** ремень **Baumler**

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧЕРНЫМ ПО БЕЛОМУ

Все универсальное просто. Идеально скроенный, хорошо сидящий на тебе черный костюм и белая рубашка выручат в любой житейской ситуации. Кроме мордобоя в подворотне.

Модель для сборки

МЧП – есть в женском словаре такая аббревиатура. Расшифровывается она как Маленькое Черное Платье. Это изобретение выручает слабую половину человечества в большинстве экстренных случаев, когда приглашение подразумевает нарядную, но не слишком пафосную форму одежды. Чувствуешь, к чему мы клоним? Только не бойся, речь не о трансах. К твоим услугам ПЧК – Просто Черный Костюм. А дальше правила сложения предельно просты. Ты приглашен на коктейльную вечеринку? Твоя спасительная формула: ПЧК + однотонная светлая рубашка без галстука. Деловая встреча: ПЧК + белая рубашка без галстука. Модная тусовка: ПЧК + черная футболка. Путешествие или командировка: ПЧК + серая водолазка из тонкого трикотажа. Званый прием: ПЧК + белая рубашка + узкий черный галстук.

Ключевые отличительные черты ПЧК

1. Цвет костюма должен быть не серым, не синим, а именно черным, как уголь в ночи.
2. Он должен сидеть на тебе как влитой. Никаких складок, мешковатости или помятостей.
3. Покупай модель только приталенного кроя: с узкими лацканами, на одной или двух пуговицах.
4. Ткань должна быть изготовлена из натуральных материалов, матовой, без блеска и ярко выраженной фактуры.

Из аксессуаров достаточно обзавестись солнцезащитными очками (в зависимости от случая – в черной пластиковой, черепаховой оправе или металлической), ремнем и средних размеров кожаной сумкой в цвет друг другу.

Костюм **Lagerfeld**; Рубашка **Eterna**; Туфли **Bally**; **Носки Timberland**

ФОТО: АНДРЕЙ САРЫМСАКОВ. МОДЕЛЬ: ДМИТРИЙ НАКОНЕЧНЮК

Epidem.ru Journal-plaza.net

По вертикали

Один из самых эффектных видимых элементов хорошей рубашки — перламутровые пуговицы. В идеале петли для них должны быть обметаны вручную.

Крепкий захват

Манжеты бывают стандартные, с одной или двумя пуговицами. Или под запонки (иногда с отворотом). Низ рукава оснащен несколькими складками в месте соединения с манжетой. Дополнительно поверх манжеты пришита пуговица, не позволяющая рукаву раскрываться. Расстегни, если тебе вздумалось закатать рукав.

У тебя за спиной

Для того чтобы рубашка без травм пережила твои активные движения, задняя ее часть (верх спины) состоит из 2 слоев ткани. Под мышками, для укрепления угла между полочкой и спинкой, обитает так называемый треугольный клин, или ластовица.

Сильное плечо

Правильная рубашка оснащена так называемой сшивной кокеткой. У всех из нас плечи имеют разную высоту, а шов на ней позволит подогнать рубашку предельно точно.

Знак качества

Рубашка из линии Redline немецкой марки Eterna проста и скромна лишь с виду. Сшитая из 100% хлопка, произведенного под спецзаказ в Швейцарии, она владеет тайным умением "bugelfrei". Что в переводе с языка портных значит "свободна от глажки". Тонкая хлопковая ткань умеет саморазглаживаться при носке от тепла и влажности твоего тела, благодаря чему сорочка сохраняет в течение всего дня свое безукоризненное состояние!

Ближе к телу

Твоя рубашка близко к телу. Не относись к ее выбору слишком легкомысленно.

1. Выбор воротника зависит не столько от модных тенденций, сколько от формы твоего лица, высоты и объема шеи. Если голова некрупная и неширокое лицо — подбирай воротники небольших размеров. Если лицо и голова крупные, то воротник также должен быть крупным. Между воротом и шеей должен оставаться зазор толщиной в палец.

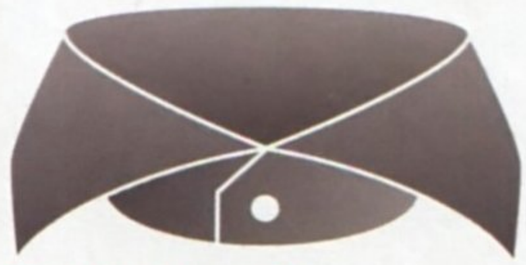
2. Сколько прослужит рубашка, зависит от качества ткани и пошива, а сам пошив — от количества стежков шва. Чем больше их на 1 см, тем лучше.

3. Воротник обязательно должен быть снабжен съемными пластинами. Они сохранят форму воротника во время путешествий.

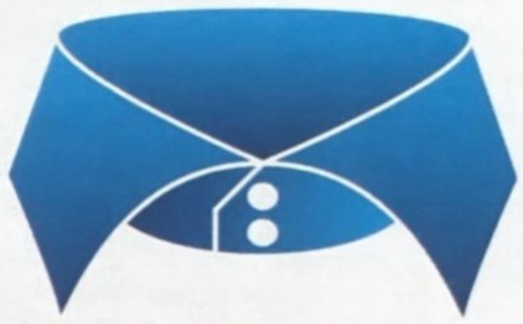
4. В хороших рубашках ткань расходуется щедро: чтобы они не выбивались из брюк на спине и боках. Спинка рубашки должна быть длиннее. Длина правильная, если передняя и задняя части сходятся в промежности.

5. Если у рубашки есть карман — он всегда должен оставаться пустым. Никаких платков или визиток.

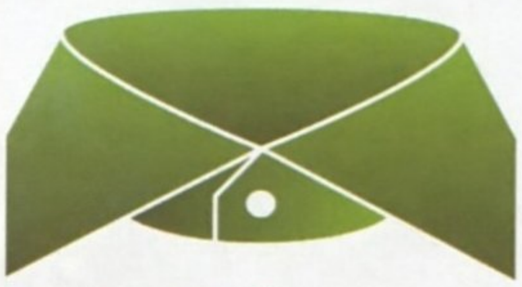
6. Отправляясь в магазин, захвати с собой галстук, который ты надеваешь чаще остальных. Чтобы узнать, как он будет сочетаться с новой рубашкой.



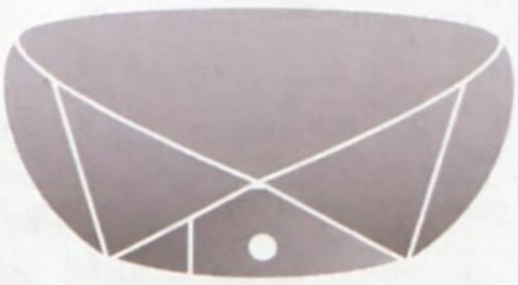
ВЕНЕЦИАНСКИЙ
С "разлетом крыльев", фаворит топ-менеджеров.



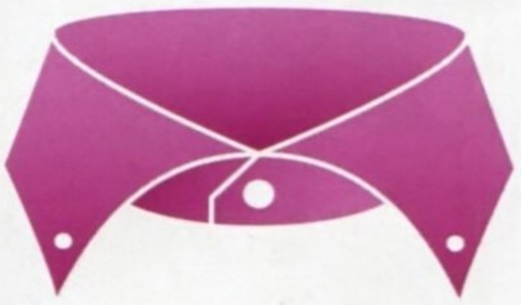
НА ДВУХ ПУГОВИЦАХ
Удобен зимой. Идеально смотрится на длинной шее.



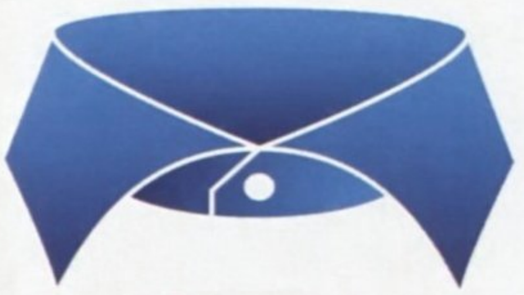
ИТАЛЬЯНСКИЙ
Хорош как с галстуком, так и в расстегнутом виде.



ПОД БАБОЧКУ
Строго формальный. Носи с галстуком-бабочкой.



НА ПУГОВИЦАХ
Повседневный стиль, только для неформальных случаев.



ОТРЕЗНОЙ (АКУЛИЙ)
С широким углом разлета концов воротника. Идеален для формальных случаев.

Epidem.ru Journal-plaza.net

РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

Дежурная бригада косметических средств работает тихо и незаметно, без сна и отдыха. Благодаря ей твой "фасад" еще долгие годы будет выглядеть как новенький.

COLLISTAR

ANTI-TIME 360 INTENSIVE Regenerating Treatment. Ты и не заметишь, как этот интенсивный восстанавливающий уход с помощью гиалуроновой кислоты старательно разгладит кожу твоего лица, заретушировав видимые морщины.

TASK Essential

O2 ANTI-AGEING TREATMENT. Призвание этого антивозрастного крема с молекулами кислорода, витаминами A, E, C и микроколлагеном — улучшать цвет и эластичность кожи твоего лица. Заодно он с легкостью устранит признаки ее старения.

ANTHONY LOGISTICS

GLYCOLIC FACIAL CLEANSER. Этот беспощадный чистильщик с гликолевой кислотой, витамином A и алоэ вера удалит мертвые клетки и прочие загрязнения с нормальной и склонной к жирности кожи лица.

GIVENCHYMAN

INTENSIVE ANTI-FATIGUE EYE LIFT. Лифтинг-гель с коллагеном, кофеином и пептидами быстренько реанимирует кожу вокруг глаз, устранив отеки и морщины. Бонус — 3-шариковый роликовый аппликатор в роли персонального массажиста.

DIOR HOMME

ANTI-FATIGUE FIRMING EYE SERUM. Неутомимую сыворотку для усталой кожи вокруг глаз хлебом не корми дай только поработать с отечностями и темными кругами у глаз. Главное оружие — бета-экдизон, улучшающий регенерацию клеток, и фосфат витамина E, защищающий кожу от вредного воздействия свободных радикалов.

CAUDALIE

LIFTING SERUM. Эту сыворотку не зря назвали укрепляющей. Она разгладит кожу и придаст ей сияние благодаря содержащимся в ней полифенолам из виноградных косточек, провитамину B_5 и керамидам.

Epidem.ru Journal-plus.net

GIVENCHYMAN

INTENSIVE AGE-FIGHTING FORCE.
Интенсивный крем-гель выиграл немало сражений в борьбе со старением. Ему понадобится всего месяц, чтобы увлажнить твою кожу лица и повысить ее упругость. И даже снизить глубину морщин на 65%.

KENZO KI

COSMIC COSMETIC CREAM.
Этот легкий крем будет старательно чистить, увлажнять и успокаивать кожу твоего лица с помощью экстракта ангелики.

MATIS

MOISTURISING SHINE CONTROL HYDRATING EMULSION.
Легкая освежающая эмульсия не потерпит жирного блеска на коже лица. А также поддержит ее чистоту и на длительное время увлажнит.

ALFORD&HOFF

EYE CREAM.
Витамин С, пептиды и экстракт лаванды дополняют омолаживающий "SIR2stac комплекс" не зря: они устранят отечность и темные круги, уменьшат существующие морщины и отсрочат появление новых .

GUERLAIN

ORCHIDEE IMPERIALE.
Антивозрастные сыворотка и крем с экстрактом королевской орхидеи носят громкие имена. Не гнушаясь при этом черной работы. Например, без шума и пафоса увлажнят кожу лица, уплотнят ее текстуру и разгладят морщины.

TRANSVITAL

CELL ACTIVE RETINOL EMULSION.
Эмульсия мгновенно впитается в кожу и тихонько займет там оборонные позиции. С этого момента твоему лицу не страшны вредные воздействия внешней среды. И все благодаря биоинтегральному комплексу с ретинолом.

L'OCCITANE

VERY PRECIOUS.
Сыворотка с витамином С и эссенцией масла бессмертника работает только в ночную смену. Пока ты смотришь сны, она предотвращает появление пигментных пятен на твоей физиономии.

ФОТО: АНДРЕЙ ПОСОНСКИЙ

Девчачьи нежности

Не вздумай мучиться вопросом: “Что же подарить этому прекрасному созданию?” Мы уже помучились за тебя и собрали лучшие ароматы, которые можно подарить ей по случаю и без.

Miss Dior Chérie
Новый год — это не только ёлка и оливье. Это ещё и чудесный повод дарить подарки любимым.
Милая! Метла у тебя
тапочки я тебе подари
на прошлый новый год
поэтому дарю
Я, конечно, не Валентина
да и ты тоже не
Валентина
но это же не повод
не дарить себе праздника.
ДОРОГАЯ ТЁЩА МАМА! СПАСИБО ТЕБЕ ЗА ТАКУЮ
ЧУДЕСНУЮ ДОЧЬ! С ДНЁМ
ARMAND BASI
LOVELY BLOSSOM
ange ou démon
le secret
GIVENCHY

Bsq. Natural Couture
Туалетная вода White Amber с маслом сандалового дерева и мандарином.

Dior
Ремейк легендарного аромата Miss Dior Cherie с нотами сахара и пряностей.

Armand Basi
Туалетная вода Lovely Blossom с нотами абрикоса, жасмина и флердоранжа.

Givenchy
Аромат Ange ou Demon le Secret с нотами зеленого чая, жасмина и белого пиона.

Epidem.ru Journal-plaza.net

В каждом взрослом должен жить ребёнок.
Любимая! Все сковородки в магазине закончились, пришлось купить тебе в подарок духи.
Дорогая! Не спрашивай, почему я тебе это дарю!
Я не помню, сколько тебе лет, но никогда не забуду, какого числа у тебя день рожденья!
Terra Incognita

Bvlgary
Туалетная вода Omnia Green Jade. Зеленый мандарин, жасмин, цветы груши.

Kenzo Amour
Лимитированный аромат Indian Holi с нотами пиона, розы и ладана.

Jacques Fath
Аромат Irissime с нотами бергамота, ириса, майской розы и жасмина.

Jovoj
Аромат Terra Incognita с композицией из фрезии, миндаля, жасмина, пиона, амбры и чая ройбуш.

ФОТО: АНДРЕЙ САРЫМСАКОВ, ИЛЛЮСТРАЦИИ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ФОТОГРАФИЧЕСКИМ ЗАВЕДЕНИЕМ "РЕТРОАТЕЛЬЕ": WWW.RETROATELIER.COM, АРХИВ РЕДАКЦИИ

Epidem.ru Journal-plaza.net

ДЕЛАЙ СОКИ САМ

То, что соки — это здоровье, каждый помнит еще со школы. Вот только соки, продающиеся в магазинах, в основной своей массе от здоровья далеки, как Земля от Плутона. Потому что соки надо пить свежими. Для тех, кому не хочется платить втридорога за фреши, выжатые в барах неизвестно кем неизвестно из чего, самый естественный выход из ситуации — покупка соковыжималки. Например, двухскоростного агрегата из анодированного алюминия HR1861 от Philips. 700 Ватт мощности и уникальный стальной микрофильтр выжмут из овощей и фруктов весь сок до капли. Двухлитровая камера для мякоти позволит не чистить соковыжималку через каждых полстакана сока, а увеличенная камера для подачи фруктов с диаметром отверстия 75 мм даст возможность не тратить драгоценное время на предварительную нарезку овощей и фруктов. Все детали соковыжималки HR1861 можно мыть в посудомоечной машине, что позволяет максимально упростить уход за этим полезным во всех смыслах прибором. Для тех, у кого плохо работает фантазия или нет доступа к Интернету, в комплект поставки включили буклет с 10 рецептами соков.

ГАЛАКТИЧЕСКИЙ СВЯЗНОЙ

Смартфон Samsung Galaxy Spica (I5700) удобно расположился на платформе Android от Google. Собственно, именно этим объясняются его богатые коммуникационные возможности — удобный доступ к мобильным сервисам от Google и популярным социальным сетям. А богатые мультимедийные возможности обеспечивает поддержка популярного кодека DivX, что избавит тебя от необходимости предварительно конвертировать видео для смартфона. Аудиофилы оценят стандартный 3,5-миллиметровый разъем, позволяющий подключить к девайсу любимые наушники, а любители путешествий — встроенный GPS.

ПРОВАНС В КИЕВЕ

Чтобы зарядиться средиземноморской жизнерадостностью и чувственностью, не обязательно летать за тридевять земель — достаточно посетить монобрендовый бутик торговой марки L'OCCITANE в ТЦ "Глобус" в Киеве. "Л'Окситан" — всемирно известный производитель натуральных косметических средств. Вся продукция бренда пропитана духом средиземноморского art de vivre — "искусства жить", и это не пустые слова, ведь вся гамма "Л'Окситан" разрабатывается и производится на юге Франции, в Провансе, и каждый из продуктов связан с этим регионом, издавна славящимся своей щедрой землей и мягким климатом. Именно поэтому "Л'Окситан" — простой способ подарить себе и ей удовольствие и комфорт.

Epidem.ru Journal-plaza.net

БЕРЕГИ КОЖУ СМОЛОДУ

Мужчины, конечно, существа толстокожие, но все имеет свои плюсы и минусы. Да, кожа у мужчин на 20% плотнее, чем у женщин, — но зато более жирная, что приводит к излишнему блеску и подчеркивает малейшие дефекты кожи, стоит им только появиться. Да, коллагена у мужчин в коже больше, что делает нашу кожу более устойчивой к образованию морщин, но уж зато когда морщины начинают появляться, то это не какие-нибудь морщинки — это морщины с большой буквы М. Не говоря уже о том, что ежедневное бритье значительно повышает чувствительность тех участков лица, где растет щетина. И если женщины знают о слабостях своей кожи и соответствующим образом за ней ухаживают, чтобы максимально продлить ее молодость, то мужчины трогательную заботу о кожном покрове проявляют крайне редко, да и то лишь тогда, когда припечет.

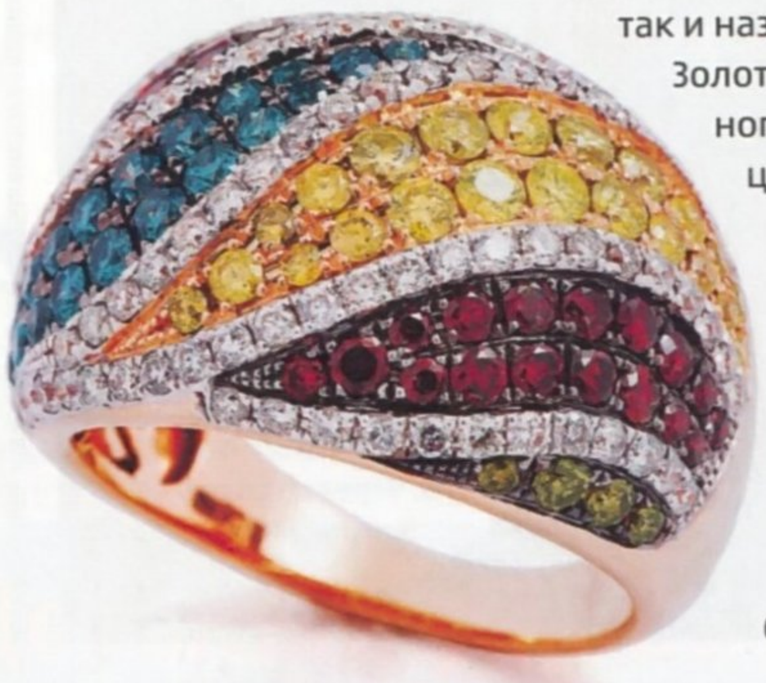
А ведь есть чудесный комплекс косметики Vichy Homme, разработанный специально для мужчин с учетом особенностей нашего кожного покрова и предназначенный для ежедневного использования. Кроме известных и необходимых каждому мужчине средств, таких как пена/гель для бритья, увлажняющий гель для душа и дезодорант экстрасильного действия, в комплекс входят и более изысканные элементы: успокаивающий бальзам после бритья с кальцием, увлажняющая эмульсия для проблемной кожи, регулирующая выделение кожного сала, и концентрированный корректор морщин с защитой от UV-излучения, помогающий разгладить как мелкие, так и глубокие морщины. Ведь чтобы нравиться женщинам, надо ухаживать — и в первую очередь за собой.

ГЕЛЬ, СЛАВЯНЕ!

Даже если ты никогда не задумывался о том, как защитить свою кожу во время бритья, можешь спокойно бриться и ни о чем не беспокоиться — за тебя уже все сделали специалисты Gillette, создавшие новую линию гелей для бритья от Gillette Series. В ее состав входят пять видов гелей, что называется, на любой вкус — для чувствительной кожи, для сухой кожи, для обладателей жесткой и плотной щетины, гипоаллергенный гель без отдушек и добавок для тонкой и чувствительной кожи и, конечно же, гель для нормальной кожи, обеспечивающий лучшее скольжение бритвы. Тебе осталось только выбрать нужный.

ВСЕЛЕННАЯ НА ПАЛЬЦЕ

Лучшие друзья девушек — это бриллианты, а Восьмое марта — самое время подарить любимой Вселенную. Тем более что ювелирный дом Zarina выпустил новую коллекцию ювелирных изделий с цветными бриллиантами, которая так и называется — "Вселенная". Золотые украшения современного дизайна с вставками из цветных бриллиантов, отражающих разнообразие красок нашего мира и подчеркивающих красоту их обладательницы, порадуют и тебя, и ее. И будут радовать независимо от времени года и погоды — ведь бриллианты вечны.



Bally: ул. Крещатик, 15, Пассаж
Bottega Veneta: ул. Крещатик-Заньковецкой, 15/4, Пассаж
Camel Active:
ул. Красноармейская, 24
Dsquared²: ул. Городецкого, 9
Eterna, **Lagerfeld:** Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
Louis Vuitton:
ул. Крещатик, 15, Пассаж
Nike: ул. Красноармейская, 43/16
Prada, Cesare Patiotti, Sergio Rossi: Helen Marlen Accessori, ул. Городецкого, 9
Stone Island, Marlboro Classic, Mexx, S.Oliver, Benvenuto, Baumler, Gardeur, Setball, Tombolini: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
Vagabond, Skechers, Lloyd, Braska, Timberland, Ecco:
"Интертоп", ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Versus: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Парфюмерия и косметика:
"Бомонд": ул. Гетьмана, 6
Бутик "Герлен":
ул. Городецкого, 17/1
"Роксолана":
ул. Б. Хмельницкого, 2
ЦУМ: ул. Б. Хмельницкого, 2

Gillette Fusion Power
Реклама
NIVEA FOR MEN
Реклама

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОПЫТЫ НА ЛЮДЯХ

ДО

ПОЛНЫЙ НАЗАД

Есть только один гарантированный способ помолодеть: бросить пить.

Алкоголь – универсальный продукт, он одинаково эффективно наносит вред психике, интеллекту, внутренним органам и внешнему виду пьющего. "Одутловатость, мешки под глазами, сосудистые звездочки... Есть признаки, позволяющие при первом взгляде на человека понять: пьет. Снять эту "маску" сложно, но можно – констатирует Римма Мойсенко, к. м. н. – Надо просто отказаться от алкоголя. Кроме того, врач должен выяснить, насколько сильно пострадали от пьянства внутренние органы, и при необходимости назначить лечение".

Преобразиться мог бы даже такой, казалось бы, беспробудно талантливый артист, как Михаил Ефремов. Но в первые месяцы после "засушки" ему придется основательно чистить организм. ■

"Важно, чтобы прием спиртного не был формой компенсации неудач, – предупреждает доктор Мойсенко. – Стресс быстро снижает иммунный ответ организма и становится одним из факторов алкогольной болезни печени. Так что если и пить, то только за хорошее!"

ПОСЛЕ

Вывести излишки жидкости из организма и убрать одутловатость лица поможет лимфодренажный массаж, а также формула "3С": спорт, сауна, секс.

Токсины из ЖКТ выведет напиток гидромель: стакан теплой воды + сок целого лимона + 1 ст. л. меда. В первый день отказа от пьянки выпивай по порции каждые 30 минут, пока не полегчает. Далее – 1-3 раза в день, вместо кофе. Как только с токсинами будет покончено, этот же напиток примется восстанавливать твои сосуды, нервную и иммунную системы.

"Бомбить" ослабленную печень лекарствами – глупо. Хочешь действовать с умом, откажись от выпивки и переходи на здоровое питание. Ничего жирного, острого, соленого, копченого, жареного. Твой выбор – овсянка и салат из свежих огурцов-помидоров (прекрасные детоксиканты). Побольше некипяченой питьевой воды. 30 г, а поначалу и все 40, на 1 кг веса. Но не залпом, а постепенно, в течение дня. При этом сок, суп, чай, молоко не считаются. От кофе вообще лучше отказаться.

Для нормальной работы внутренних органов важен регулярный стул. Не можешь сам – поможет столовая ложка растительного масла. Через рот. За завтраком.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: WWW.BANGBANGSTUDIO.RU/ВИКТОР ПЛАТОНОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net